صحت | مسرت | توانائی
ہمدردِ صحت
جولائی ۲۰۱۷ء

صحت، مسرت، توانائی

یادگار شہید پاکستان حکیم محمد سعید

ماہ نامہ ہمدرد صحت کراچی

مدیرۂ اعلا: سعدیہ راشد
مدیر منتظم: مسعود احمد برکاتی

شمارہ : ۷ — جلد: ۸۵ — شوال المکرم ۱۴۳۸ ہجری — جولائی ۲۰۱۷ عیسوی

ہمدرد صحت کے مضامین قارئین کی معلومات اور شعور صحت میں اضافے کے لیے شائع کیے جاتے ہیں۔
یہ معلومات مسلسل جاری رہنے والی تحقیقات و تجربات کا حاصل ہوتی ہیں۔
کسی مرض کا خود علاج کرنا مناسب نہیں ہوتا۔ معالج سے مشورہ کرنا بہتر ہوتا ہے۔

قیمت ۴۰ رُپے (فی شمارہ)

سالانہ (رجسٹری سے)	سالانہ (عام ڈاک سے)	سالانہ دستی (جو خریدار دفتر سے رسالہ خود لے جائیں)	سالانہ (بیرون ملک کے لیے رجسٹرڈ ہوائی ڈاک سے)
۵۷۰ رُپے	۴۵۰ رُپے	۴۱۰ رُپے	۵۵ امریکی ڈالر

کراچی سے باہر کے کرم فرماؤں کی سہولت کے لیے مشورہ ہے کہ رسالہ ہمدرد صحت، رسالہ ہمدرد نونہال یا ہمدرد کی کتابوں کی قیمت یا اشتہارات کا معاوضہ صرف بذریعہ بینک ڈرافٹ ارسال فرمائیں، جو **ہمدرد فاؤنڈیشن پاکستان** کے نام ہو یا منی آرڈر ارسال کریں۔ ازراہ کرم چیک نہ بھیجیں۔ البتہ کراچی کے کرم فرما چیک بھی بھیج سکتے ہیں۔

ہمدرد صحت: ہمدرد ڈاک خانہ، ہمدرد سینٹر، ناظم آباد، کراچی ۷۴۶۰۰، پاکستان

ای میل: hfp@hamdardfoundation.org
ویب سائٹ ہمدرد فاؤنڈیشن: www.hamdardfoundation.org
ویب سائٹ ہمدرد لیبارٹریز (وقف): www.hamdard.com.pk
ویب سائٹ ادارۂ سعید: www.hakimsaid.info

ٹیلے فون نمبر

☆ کراچی: ۳۶۶۱۶۰۰۱-۳ — ۳۶۶۲۰۹۴۵-۹ ایکس ٹینشن ۰۵۳ یا ۰۵۴ یا ۰۹۹ فیکس نمبر ۳۶۶۱۱۷۵۵ (۰۲۱-۹۲)
☆ لاہور: ۴۲۱۷۴۳۸۳ — ۴۲۱۷۴۳۳۴ پشاور: ۵۷۴۱۸۹-۵۷۹۱۱۵ راولپنڈی: ۵۱۳۰۰۶۱-۵۱۳۰۴۷۳

ناشر: سعدیہ راشد ...... طابع: ناس پرنٹرز: کراچی ...... آئی ایس ایس این ۰۸۴۴-۰۳۰۴

اس شمارے میں

اللہ کی مدد اور قدرت کے اصول

شہید حکیم محمد سعید

اس حقیقت سے کوئی انکار نہیں کرسکتا کہ اللہ تعالیٰ بہت رحیم و کریم ہے اور وہ اپنے بندوں پر بہت مہربان رہتا ہے۔ اس کرۂ ارض پر جن مسائل یا مشکلات سے ہم انسان دوچار ہوتے ہیں یا ہیں، وہ خود ہماری اپنی ناعاقبت اندیشیوں کا نتیجہ ہوتی ہیں۔ انفرادی سطح پر انسان اپنی کوتاہیوں اور دوسروں کی بد باطنی، مکروفریب، تعصب، حسد اور بدگمانی کے ہاتھوں دُکھ اٹھاتا ہے۔ مشاہدہ یہ ہے کہ جب سارے راستے مسدود اور حالات انتہائی مایوس کن نظر آتے ہیں تو اللہ تعالیٰ کی رحمت آمادۂ کرم ہوتی ہے۔ وہ مختلف انداز میں ہمیں مسئلے کے حل اور تلافی کی صورتوں کے اشارے دیتا ہے۔ جو انسان اس کی رحمانیت اور ربوبیت پر یقین رکھتے ہیں، وہ اس کے ان اشاروں کو سمجھ لیتے ہیں اور پھر اُن کے لیے خیر و برکت کے دروازے کھل جاتے ہیں۔ مایوسیوں کے سیاہ بادل چھٹ جاتے ہیں۔

یہ دنیا جو بہت آباد و شاد نظر آتی ہے، دراصل ایسی نہیں ہے۔ جو لوگ ظاہری طور پر خوش حال اور دولت مند دکھائی دیتے ہیں، اُن کے ظاہر پر نہ جایئے، بلکہ کبھی آپ ان کے مونس بن کر ان کے اندر جھانکیے، آپ کو دکھوں، تکلیفوں، حسرتوں اور شکایات کے سوا ان کے پاس کچھ نہیں ملے گا۔ قدرت انھیں نجات کے راستے دکھاتی ہے، لیکن وہ بدستور اپنی راہ پر چلتے رہتے ہیں۔ کبھی ان لوگوں کے ساتھ بیٹھیے اور پھر انھیں ٹٹو لیے۔ پہلے تو وہ آپ کو بہت مضبوط اور اپنی روش پر مضبوطی سے ڈٹے ہوئے نظر آئیں گے، لیکن پھر جس حصار میں وہ خود کو بند کیے رکھتے ہیں، وہ آہستہ آہستہ ٹوٹنے لگتا ہے اور اُن کی شخصیت کا اصل روپ سامنے آجاتا ہے۔

یہاں ایک ایسی خاتون کا ذکر کرنا مناسب ہوگا، جس کی کہانی بھی ایسے لوگوں سے بہت مختلف نہیں ہے۔ وہ ایک دولت مند گھرانے کی چشم و چراغ تھی۔ ہر سہولت اور آزادی اسے میسر تھی۔ ایک دن وہ اچانک بیمار پڑ گئی۔ معالجین نے علاج کیا، لیکن پرہیز کے بغیر علاج بالعموم ناکام ہی ہوتے ہیں۔ اس کے ساتھ بھی یہی ہوا۔ مزاج کی شگفتگی رخصت ہونے لگی۔ چڑچڑے پن نے زندگی میں زہر گھولنا شروع کیا۔ میاں سے ناچاقی ہوئی جو بڑھتی چلی گئی، یہاں تک کہ شوہر بچوں کو لے کر ایک اور شہر میں جا بسا۔

یہ خاتون شدید بیماری اور تنہائی کی وجہ سے گھر کے ایک کمرے میں قید ہو کر رہ گئی، جس کے باعث اس کی صحت مزید خراب ہوگئی اور معالجین نے صحت یابی سے مایوسی کا اظہار کر دیا۔ دولت کی چھاؤں ڈھلنے لگی۔ آخر ایک دن ختم ہوگئی۔ اب قرض پر گزر بسر ہونے لگی۔ قرض کا بوجھ بڑھتا جا رہا تھا اور اسی کے ساتھ تفکرات کی یلغار

اور مسائل کے انبار میں بھی اضافہ ہو رہا تھا۔ زندگی کی تمام راہیں اب مسدود نظر آنے لگیں اور آخر ایک دن صبر کا دامن اس کے ہاتھ سے چھوٹ گیا۔ سخت مایوسیوں نے اس کا دماغ ماؤف کر دیا تھا۔ وہ اپنے بستر پر گر پڑی اور آنکھوں سے آنسوؤں کا سیلاب رواں ہو گیا۔ آج اسے احساس ہوا کہ جن وسائل اور سہاروں پر اسے بڑا اعتماد اور ناز تھا، وہ محض فریب تھے۔ اب وہ اس دنیا میں بالکل تنہا اور بے آسرا تھی۔

مصائب کے ہجوم سے گھبرا کر وہ بالآخر اللہ تعالیٰ کی طرف پلٹی، جس کی رحمت بے حد و بے حساب ہے۔ اس گریہ وزاری کے عالم میں اس نے دعا مانگی۔ دورانِ دعا وہ ایک عجیب قلبی واردات سے دوچار ہوئی۔ اس نے اپنے قلب کی گہرائیوں میں ایک آواز سنی، جو یہ کہہ رہی تھی: ''بستر سے اٹھ اور اپنے کمرے کو صاف کر اور ہر چیز قرینے سے لگا۔'' اسے بڑی الجھن ہوئی کہ آخر یہ کیا بات ہوئی؟ اس کے مسائل تو کچھ اور ہیں۔ یہ آواز بھلا کس طرح ان کا حل ثابت ہو سکتی ہے؟ وہ تو اپنی دعا کے جواب میں کسی معجزے کی منتظر تھی، لیکن اس سے کمرا درست کرنے کے لیے کہا جا رہا تھا۔ اس نے سوچا یہ محض اس کا وہم ہے۔ دل کی کوئی آواز نہیں ہوتی۔ بھلا کمرے کی صفائی سے اس کے مسائل کا کیا تعلق؟ یہ محض اس کے ذہن سے اُٹھنے والا کوئی لایعنی جملہ ہے۔

مگر وہ روز اور ہر وقت یہی جملہ سننے لگی۔ ایک ہفتے بعد اس نے سوچا کہ چلو اس سے نجات ہی کی خاطر کمرا ٹھیک کر لیتی ہوں۔ وہ اپنے بستر سے اٹھی اور کمرے کو ٹھیک کرنے لگی۔ پورا کمرا بے ترتیبی کا نمونہ تھا۔ کوئی چیز بھی تو اپنی جگہ نہیں تھی۔ اسے یہ کام بہت مشکل اور بوجھل لگا، لیکن وہ کمرے کی صفائی اور چیزوں کو جھاڑ پونچھ کر قرینے سے رکھنے میں لگی رہی۔ اس کام کے دوران اس کے ذہن کے بند دریچے کھلنے لگے اور وہ سوچنے لگی:

''میری اپنی زندگی بھی تو اسی گندے، بے ترتیب اور بے ہنگم کمرے جیسی ہے، کونوں میں گندگی کے ڈھیر میں مجھے قرض کا بوجھ نظر آتا ہے۔ ساکت و خاموش کتابوں میں مجھے کام یاب لوگوں کے کردار اور اُن کے اقوال بولتے محسوس ہوتے ہیں۔ جس طرح میرا کمرا میری کوتاہیوں اور بے پرواہیوں سے الٹ پلٹ ہو گیا ہے، اسی طرح میری زندگی بھی تباہ ہو گئی ہے۔ جس طرح میں نے گملوں میں لگے پودوں کی دیکھ بھال نہیں کی ہے، ان پر توجہ نہیں دی ہے، لہٰذا وہ سوکھ کر زندگی سے محروم ہو گئے ہیں، اسی طرح میرے شوہر اور بچوں نے بھی مجھ سے میری غلط روش اور بے پرواہیوں کی وجہ سے منھ موڑ لیا ہے۔

وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ اس کے کمرے کی ہر چیز اپنی جگہ پر آتی چلی گئی اور اسی کے ساتھ یہ احساس شدت کے ساتھ اُبھرنے لگا کہ اس نے اپنے رب سے جس معجزے کی دعا کی تھی، وہ ظاہر ہو چکا ہے۔ اپنی تباہی کی وہ خود ذمے دار تھی۔ وہ سوچنے لگی کہ صحیح فکر کی صلاحیت اور درست عمل کی قوت انسان کے لیے قدرت کا سب سے بڑا عطیہ ہے۔ مصائب اور مشکلات قسمت کا نہیں، بلکہ انسان کی اپنی غلطیوں، غلط فہمیوں اور غلط عمل کا نتیجہ ہیں۔ اسی طرح ان کے حل بھی خود انسان ہی کو تلاش کرنے پڑتے

ہیں۔اپنے صحیح اور دیانت دارانہ احتساب اور پھر صحیح اقدام وعمل کے ذریعے سے ہم ایک بار پھر مایوسیوں کی دلدل اور نا امیدی کے اندھیروں سے نکل سکتے ہیں۔ہم مشکلات کی طرف ہنستے کھیلتے خود بڑھتے ہیں۔عیش کوشی ہمیں اندھا بنا دیتی ہے اور جب آنکھ کھلتی ہے تو ہم خود کو گردن تک دلدل میں پھنسا پاتے ہیں۔جو لوگ اس گھڑی میں اپنے اللہ کو پکارتے ہیں، وہ ان کی مدد ضرور کرتا ہے اور ان میں حوصلہ پیدا کر کے انھیں اس دلدل سے نکالنے کا سامان کرتا ہے۔رفتہ رفتہ اور قدم بہ قدم ہم دوبارہ زندگی کی چمکتی دمکتی شاہ راہ پر واپس ہونے لگتے ہیں اور کامیابیوں کی منزلیں قریب آتی چلی جاتی ہیں۔کسی نے بڑے پتے کی بات کہی ہے کہ ترقی کی طرف انسان امید کے سہارے قدم بہ قدم بڑھتا ہے۔پہلے بہت چھوٹے چھوٹے قدم اُٹھتے ہیں، پھر اعتماد بڑھتا ہے اور رفتار میں تیزی آنے لگتی ہے۔

وہ اپنے بستر پر بیٹھی یہی سوچتی رہی کہ کمرا ٹھیک کرنے کا کام بہ ظاہر کس قدر معمولی تھا، لیکن اس کام کے لیے مجھے ملنے والا اشارہ کتنا معنی خیز تھا۔میں اسی طرح اپنی اُلجھی اور تباہ زندگی کو بھی درست کر سکتی ہوں۔

خود قدرت بھی اس اصول پر عمل کرتی ہے، مثلاً روشنی یکا یک نہیں ہو جاتی۔یہ بھی ایک مقررہ رفتار سے سفر کرتی ہے۔پھول یک بارگی نہیں کھلتے۔قطرے کے گہر ہونے تک کیا کیا مراحل طے ہوتے ہیں۔یہی حال زندگی کا ہے۔ہماری اپنی تخلیق بھی اسی ترتیب سے پوری ہوتی ہے۔سالموں (مالیکیولز) سے خلیات (سیلز)، پھر ان سے اعضا اور پھر اُن سے پورا جسم بنتا ہے۔پانی درجہ بہ درجہ سرد ہو کر برف بنتا ہے اور اسی حساب سے گرم ہو کر برف دوبارہ پانی کا روپ اختیار کر لیتی ہے۔

وہ ہوش میں آئی تو عمل کی قوتوں نے بھی جوش مارا اور وہ اپنے دامن سے تمام آلائشیں جھاڑ کر اُٹھ کھڑی ہوئی اور قدم بہ قدم آگے بڑھنے لگی۔گھر ہی پر بچوں، بچیوں کو لکھنا پڑھنا اور کڑھائی وغیرہ سکھانے لگی، جس سے روز کا خرچ پورا ہونے لگا۔دال روٹی حلق سے نہ اُترتی، لیکن پھر بھی اچھی لگتی۔قرض کے پیسوں سے خریدی جانے والی روغنی اور مزے دار غذائیں کیا چھوٹیں، اس کی صحت بھی سنبھلنے لگی۔حرکت وعمل نے اس کے پورے جسم کو توانا اور متحرک کر دیا۔اس میں کام کرنے کی صلاحیت روز بروز بڑھتی گئی اور سب سے بڑا کرم یہ ہوا کہ وہ اپنے اللہ سے قریب ہوتی چلی گئی۔

اس خاتون نے صحیح فکر وعمل کے ذریعے سے اپنی بگڑی ہوئی زندگی بنالی، شوہر سے صلح ہوگئی اور بچے بھی آملے۔اس نے مزید تعلیم بھی حاصل کی اور اس کی زندگی پھر خوشیوں سے بھر گئی۔

دولت اور علم

جس کے پاس دولت ہو، اُس کے آس پاس بہت سے دشمن ہوتے ہیں اور جس کے پاس علم ہو، اُس کے آس پاس دوست ہی دوست ہوتے ہیں (حضرت علیؓ)۔

پیرمرد

پروفیسر ڈاکٹر سید اسلم، ایف آر سی پی (ایڈنبرا) ایف اے سی سی (امریکا)

عمر کے ساتھ سن و سال میں جو کہنگی آتی ہے، اس سے ایک ایسا بزرگ شخص مراد لے لیا جاتا ہے، جو تجربے کار، صائب الرائے، گرم و سرد چشیدہ، آزمودہ کار اور عمر رسیدہ پیر مرد ہو۔ دیکھنا یہ ہے کہ اس سال خوردہ شخصیت کے کاسۂ سر میں جو دماغ ہے، اس کی حیاتیاتی حیثیت کیا ہے۔

عمر کے ساتھ ساتھ دماغ کے فعال عصبانیات (نیورونز) گھٹتے چلے جاتے ہیں۔ عصبانیات وہ عصبی گومڑیاں ہیں، جن سے مغز کی تشکیل ہوتی ہے۔ یہی عصبانیات دماغ کی اہلیت کے ذمے دار ہوتے ہیں اور ان کی قلت کے سبب سے ذہنی افعال بڑھاپے کے زمانے میں اس قدر اچھے نہیں رہتے، جس قدر عہدِ شباب میں ہوتے ہیں:

مضمحل ہوگئے قویٰ غالب
اب عناصر میں اعتدال کہاں

بڑھاپے میں دماغ کا خصوصاً وہ حصہ جو پیغامات وصول کرتا ہے، کافی نحیف اور قلیل ہو جاتا ہے، جس کے سبب موصول ہونے والی اطلاعات مغز میں بہت آہستہ آہستہ دخول کرتی ہیں اور پھر بھی نامکمل رہتی ہیں، اس لیے کہ ان لوگوں کو بات اس طرح سمجھ میں نہیں آتی، جس طرح آنی چاہیے۔ بات نہ پوری طرح قبول ہوتی ہے، نہ دماغ میں بیٹھتی ہے اور جب عجلت درکار ہو تو یہ لوگ تیزی سے نہ بات سمجھ سکتے اور نہ اس پر عمل کر سکتے ہیں، بلکہ ششدر رہ جاتے ہیں، کیوں کہ عمل اور خیال کی تیز رفتاری باقی نہیں رہتی۔ سوچنے کے ساتھ کسی بات کا تصور کرنا اور خیالی ہیولا بنانا ان کے لیے اور بھی مشکل ہوتا ہے:

احباب مجھ سے قطع محبت کریں جگر
اب آفتاب زیست لب بام آگیا

اس دماغی کم زوری کے سبب بحث مباحثے سے یہ لوگ کسی فیصلے پر نہیں پہنچ پاتے، نہ عقل سے ان کو قائل کرنا ممکن رہتا ہے، اس لیے یہ عام مشاہدہ ہے کہ بوڑھے لوگ اکثر اپنی بات پر اڑ جاتے ہیں اور اپنے آپ کو تبدیل نہیں کر سکتے۔ ان کی اس راسخ الاعتقادی یا فولادی خصلت نے اکثر تاریخ کا دھارا موڑ دیا ہے۔ یہ درست ہے کہ بوڑھے لوگوں کو کسی فیصلے پر پہنچنے کے لیے ان سے عمر میں چھوٹوں کی نسبت زیادہ معلومات، زیادہ اعداد و شمار اور زیادہ وقت کی ضرورت ہوتی ہے۔

جب ان لوگوں کو اچانک کسی نئی یا اجنبی صورت حال سے سابقہ پڑتا ہے تو فوری طور پر کوئی صحیح فیصلہ نہیں کر سکتے یا اپنی پرانی عادت کے مطابق لکیر کے فقیر کی طرح گھسی، گھسائی باتیں کرتے ہیں، جو اکثر نئی صورت حال میں مناسب نہیں ہوتیں۔ یہ لوگ اپنی پرانی رائے اور

خیالات سے اس طرح چپکے ہوتے ہیں کہ ان کا پیچھا نہیں چھوڑتے اور منطقی طور پر صحیح بات کرنے اور سمجھنے سے قاصر ہوتے ہیں۔ ان لوگوں میں زمانے کا ساتھ دینے کی اہلیت نہیں ہوتی۔ یہ کہا جاتا ہے کہ یہ اپنی صبح وشام عادتاً گزارتے ہیں، جس میں کسی بات کو عقل کی کسوٹی پر آزمانے کا سوال ہی پیدا نہیں ہوتا۔

بوڑھے لوگوں کی اکثریت میں انھی اسباب کی بنا پر کہ ان کا دماغ جسم کا مضبوط حصہ نہیں، اکثر امراض صرف اختلالِ حواس (کنفیوژن) کے طور پر ظاہر ہوتے ہیں، یعنی ان لوگوں کو خواہ گرمی میں لو لگ جائے، بخار ہو یا تعدیہ (انفیکشن)، قلتِ خون ہو یا سرطان، فالج ہو یا قلتِ غذائیت، گردوں کے فعل میں کمی ہو یا پھیپڑوں میں خرابی، یہ امراض اوّل اوّل حواس پر اثر ڈالتے ہیں۔ اس کا سبب یہ ہے کہ دماغی فعل جو پہلے ہی سے درست نہیں ہوتا، وہ مرض کے سبب مزید بدحال ہو جاتا ہے، اگر مرض کا مکمل علاج کیا جائے تو ذہنی کیفیت بھی سنبھل جائے گی۔

بوڑھے لوگوں کو ان کے مانوس ماحول سے اگر ہٹا کر نئی اور اجنبی جگہ لے جایا جائے تو یہ ان کے لیے نہ صرف تکلیف ومصیبت، بلکہ اختلالِ حواس کا سبب بن سکتا ہے، خصوصاً رات کو انھیں ہر چیز سے وحشت ہوتی ہے، اس لیے کہ یہ بوڑھے لوگ اپنے گھر اور کمرے کی ہر چیز سے اس قدر مانوس ہوتے ہیں کہ پاس رکھی ہوئی چوکی، میز اور شمع دان بھی ان کے لیے رفیقِ حیات ہوتے ہیں اور ان کا نظر سے ہٹ جانا، گھبراہٹ کا باعث ہوتا ہے، اس لیے یہ عام مشاہدہ ہے کہ معمر افراد کو جب ان کے مانوس گھریلو ماحول سے نکال کر شفاخانوں میں داخل کیا جاتا ہے تو ان کی حالت غیر ہو جاتی ہے، اسی لیے کہا گیا ہے کہ بوڑھے لوگوں کے لیے گھر سے بہتر کوئی جگہ نہیں۔

ان لوگوں میں دماغی بحالی اس بات پر منحصر ہے کہ ان کا جو اصل مرض ہے، اس کا علاج کیا جائے اور عام صحت کو بحال کرنے کے لیے مناسب، متوازن، زود ہضم غذا دی جائے۔ انھیں روغنی غذاؤں کی ضرورت نہیں۔

جن لوگوں میں اچھی طرح کھانا نہ کھانے کے سبب حیاتین (وٹامنز) اور دھاتوں کی قلت ہے، اس کمی کو پورا کیا جائے۔ اگر اس عمر میں دماغ کو کسی مرض کی وجہ سے ضرر پہنچ جائے تو دماغی حالت اور کم زور ہوتی جائے گی۔ بوڑھے لوگ صدمات کو برداشت کرنے کی بھی طاقت نہیں رکھتے:

غم ان کا آئے بسم اللہ سیماب
مگر اب مجھ میں باقی کیا رہا ہے

اسی لیے ان لوگوں پر معمولی صدمات سے اداسی اور افسردگی چھا جاتی ہے۔ انھی وجوہ سے بڑھاپے کو عمر کا ارزل حصہ کہا گیا ہے، اسی طرح یہ بھی صحیح قول ہے کہ "بزرگی بہ عقل است نہ بسال" اور یہ کہ "یک پیری وصد عیب۔" غالب نے سچ کہا تھا:

اگلے وقتوں کے ہیں یہ لوگ انھیں کچھ نہ کہو

بہرحال بعض اقدامات سے اس زمانے کو بہتر کیا جا سکتا ہے۔

☆☆☆

صحت کے نئے نکتے

مانع سرطان غذائیں کھائیے

بازار کی تیار شدہ غذائیں کھانے سے گریز کریں۔ان کی جگہ ٹماٹر، گاجر، پالک اور بے چھنے آٹے کی روٹی کھائیے، ان میں ریشہ زیادہ ہوتا ہے، اس لیے سرطان کا خطرہ قریب نہیں آتا۔

یوگا سے ذیابیطس پر قابو پائیے

ہندستان کی ایک یونی ورسٹی میں کی گئی تحقیق میں ماہرین نے اس بات کا انکشاف کیا ہے کہ یوگا ذیابیطس کی شدت کو کم کرنے میں مددگار ثابت ہوسکتا ہے۔انھوں نے کہا کہ صرف دس دن ۴۵ منٹ تک یوگا کرنے سے خون میں شکر کی مقدار کم ہوسکتی ہے۔انھوں نے ذیابیطس کے مریضوں کو مشورہ دیا ہے کہ وہ ذیابیطس کو قابو میں کرنے کے لیے یوگا سے مدد لیں۔

ذیابیطس کے چند مریضوں نے اعتراف کیا ہے کہ انھیں یوگا کرنے سے فائدہ پہنچا ہے اور انھوں نے معالج کے مشورے سے دوائیں کھانی بھی کم کردی ہیں۔

خون کی کمی دُور کیجیے

خون کی کمی ایک ایسی بیماری ہے، جس میں خون کے سرخ ذرات کی تعداد کم ہو جاتی ہے۔جسم کو ہیموگلوبن بنانے کے لیے فولاد کی ضرورت ہوتی ہے، جو پٹھوں اور خلیوں کو آکسی جن پہنچاتا ہے۔فولاد کی کمی دُور کرنے کے لیے ذیل میں دی گئی غذائیں کھانی چاہییں۔

☆ آدھی پیالی سیب کے رس میں آدھی پیالی چقندر کا رس ملالیں۔پھر اس میں ایک چمچہ شہد ڈال کر دن میں دو مرتبہ پییں ☆ روزانہ پالک اور سبزیوں کا سلاد زیادہ کھائیں۔اس میں دھنیا اور شاخ گوبھی (بروکولی) بھی شامل کرلیں۔☆ پالک کا سوپ تھوڑا سا گرم مسالا ڈال کر پییں ☆ انار کے موسم میں انار کا رس پییں ☆ ایک پیالی دودھ میں دو کھجوریں رات بھر کے لیے بھگودیں۔صبح کھالیں ☆ روزانہ مرغی کی کلیجی کھائیں ☆ تھوڑی سی کشمش رات میں بھگودیں۔صبح ایک چمچہ شہد ملا کر کھائیں ☆ پھلیاں کھائیں، خاص طور پر سرخ اور سبز پھلیاں۔ چنے کی دال بھی کھائیں ☆ بادام، پستے اور اخروٹ کھائیں، ان میں فولاد زیادہ ہوتا ہے ☆ دھنیے کی ایک قسم پارسلے (PARSLEY) کو سلاد میں ڈال کر کھائیں۔

مٹاپے اور بواسیر سے نجات

کھانا کھانے کے بعد روزانہ تھوڑی سی اجوائن کھانے سے مٹاپے سے نجات مل جاتی ہے۔روزانہ دس گلاس پانی پینے سے بھی مٹاپے میں کمی واقع ہوتی ہے۔اس کے علاوہ روزانہ چند بادام کھانے سے بھی مٹاپا دُور ہونے لگتا ہے۔اس کے برعکس اگر دُبلے افراد دس انجیر روزانہ

کھائیں تو ان کا دُبلا پن ختم ہو جاتا ہے۔ انجیر بواسیر اور جوڑوں کے درد کو ختم کر دیتا ہے۔ پپیتا کھائیے۔ پپیتا بلغم خارج کرتا ہے۔ یہ ہاضمے کے نظام کو بہتر کرتا اور پیٹ کے امراض بھی دُور کر دیتا ہے۔

جسمانی طاقت کے لیے چنے کھائیے

اگر آپ جسمانی طاقت میں اضافے کے خواہش مند ہیں تو رات کو دس یا بیس گرام چنے ایک پیالی پانی میں بھگو دیں اور صبح کو خوب چبا کر کھائیں۔ جب چنے خوب چبا کر کھالیں تو بچے ہوئے پانی میں شہد ملا کر پی لیں۔ اس سے آپ کی جسمانی طاقت میں اضافہ ہو جائے گا۔

سرخ گوشت کھانا ترک کر دیجیے

جو لوگ سرخ گوشت (گائے، بھیڑ، بکری) زیادہ کھاتے ہیں، ان کے جسم کی بافتوں (ٹشوز) میں ایک ایسا سالمہ (مالیکیول) داخل ہو جاتا ہے، جو انھیں سرطان یا قلب کے عارضے میں مبتلا کر سکتا ہے۔ سرخ گوشت کھانا کم کر دیجیے، اس کی جگہ سبزیاں اور دالیں کھائیے۔

لہسن کی بُو دور کرنے کا طریقہ

لہسن چھیلنے اور کاٹنے سے ہاتھوں میں اس کی بُو رچ بس جاتی ہے۔ ہاتھوں کو نمک ملے ٹھنڈے پانی سے دھو لیجیے، بُو کافی حد تک ختم ہو جائے گی۔ پانی میں نمک کی جگہ لیموں کا رس بھی شامل کیا جا سکتا ہے، لیکن پانی ٹھنڈا ہونا چاہیے۔ اگر بُو پوری طرح ختم نہ ہو تو ہاتھوں پر صابن لگا کر گرم پانی سے دھو لیجیے، لہسن کی بُو ختم ہو جائے گی۔

ڈبا بند غذاؤں سے ہوشیار

بازار میں دستیاب ڈبا بند غذائیں خریدنے یا استعمال کرنے سے قبل ان پر درج تاریخ ضرور پڑھ لیں۔ اگر استعمال کی تاریخ (EXPIRY DATE) گزر چکی ہو تو ڈبا بند غذا کھانا بیماری کو دعوت دینا ہے۔ اسے ہرگز نہ کھائیں، بلکہ دکان دار کو فوراً واپس یا ضائع کر دیں۔ اس کے علاوہ جو غذائیں گھر میں تیار کی جاتی ہیں، انھیں بھی جلد کھالینا مناسب ہوتا ہے، خاص کر گرمی کے موسم میں۔ زیادہ وقت گزرنے کے بعد غذا میں خراب ہونے کے آثار ظاہر ہونے لگتے ہیں۔ جس غذا میں سڑنے کے آثار پیدا ہو چکے ہوں، اسے ہرگز نہ کھائیں۔

دماغ کی خیر منائیے

خراب طرزِ زندگی اور تقلیدی اندازِ فکر کا نتیجہ یہ ہے کہ موجودہ دور کے لوگ دماغی صحت کے پیچیدہ مسائل میں مبتلا ہوتے جا رہے ہیں۔ ایک ماہر کے مطابق اس صدی کے اختتام تک دماغی امراض میں خطرناک حد تک اضافہ ہو سکتا ہے۔ اس کے علاوہ ترقی پذیر ممالک کے لوگ ترقی یافتہ ملکوں کی خوش حالی اور نمود و نمایش سے متاثر ہو کر اندھا دھند ان کی تقلید کر رہے ہیں، جس کے باعث ہر شعبۂ زندگی سے تعلق رکھنے والے افراد مختلف قسم کے دماغی امراض کا شکار ہو رہے ہیں۔

استحقاق پیدا کیجیے

مولانا وحید الدین خاں

ایم اے خاں ہائر سیکنڈری کے امتحان میں اچھے نمبروں سے پاس ہوئے تھے، مگر کسی وجہ سے وہ بروقت آگے داخلہ نہ لے سکے، یہاں تک کہ اکتوبر کا مہینا آ گیا۔ اب بظاہر کہیں داخلہ ملنے کی کوئی صورت نہ تھی، تاہم تعلیم کا شوق ان کو سائنس کالج کے پرنسپل کے دفتر میں لے گیا۔

''جناب، میں بی ایس سی میں داخلہ لینا چاہتا ہوں۔'' انھوں نے کالج کے پرنسپل سے کہا۔

''یہ اکتوبر کا مہینا ہے، داخلے بند ہو چکے ہیں۔ اب کیسے تمھارا داخلہ ہوگا؟'' ''بڑی مہربانی ہوگی، اگر آپ داخلہ دے دیں، ورنہ میرا پورا سال بے کار ہو جائے گا۔''

''ہمارے یہاں تمام سیٹیں بھر چکی ہیں۔ اب مزید داخلے کی کوئی گنجایش نہیں۔''

پرنسپل اتنی بے رخی برت رہا تھا کہ بظاہر ایسا معلوم ہوتا تھا کہ وہ ہرگز داخلہ نہیں دے گا اور اگلے جملہ طالب علم کو شاید یہ سننا پڑے گا کہ ''کمرے سے نکل جاؤ'' مگر طالب علم کے اصرار پر اس نے بددلی سے پوچھا: ''تمھارے نمبر کتنے ہیں؟'' پرنسپل کا خیال تھا کہ اس کے نمبر یقیناً کم ہوں گے، اسی لیے اس کو کہیں داخلہ نہیں ملا۔ چناں چہ طالب علم جب اپنا خراب نتیجہ بتائے گا تو اس کی درخواست کو رد کرنے کے لیے معقول وجہ ہاتھ آ جائے گی، مگر طالب علم کا جواب اس کی امید کے خلاف تھا۔ اس نے کہا: ''جناب، ۸۵ فی صد۔''

اس جملے نے پرنسپل پر جادو کا کام کیا۔ فوراً اس کا موڈ بدل گیا۔ اس نے کہا: ''بیٹھو بیٹھو۔'' اس کے بعد اس نے طالب علم کے کاغذات دیکھے اور جب کاغذات نے تصدیق کر دی کہ واقعی ۸۵ فی صد نمبروں سے پاس ہوا ہے تو اسی وقت اس نے پچھلی تاریخ میں درخواست لکھوائی۔ اس نے ایم اے خاں کو نہ صرف تاخیر کے باوجود اپنے کالج میں داخل کر لیا، بلکہ کوشش کر کے ان کو ایک وظیفہ بھی دلوایا۔

یہی طالب علم اگر اس حالت میں پرنسپل کے پاس جاتا کہ وہ تھرڈ کلاس ہوتا اور پرنسپل اس کو کالج میں داخل نہ کرتا تو طالب علم کا تاثر کیا ہوتا۔ وہ اس طرح لوٹتا کہ پرنسپل کے خلاف اس کے دل میں نفرت اور شکایت بھری ہوتی۔ وہ لوگوں سے کہتا کہ یہ سب تعصب کی وجہ سے ہوا ہے، ورنہ میرا داخلہ ضرور ہونا چاہیے تھا۔ داخلہ نہ ملنے کی وجہ اس کا خراب نتیجہ ہوتا، مگر اس کا ذمے دار وہ کالج کو قرار دیتا۔ ماحول کا ردِعمل اکثر خود ہماری حالت کا نتیجہ ہوتا ہے، مگر ہم اس کو ماحول کی طرف منسوب کر دیتے ہیں، تاکہ اپنے آپ کو بری الذمہ ثابت کر سکیں۔

اگر آدمی نے خود اپنی طرف سے کوتاہی نہ کی ہو۔ اگر زندگی میں وہ ان تیاریوں کے ساتھ داخل ہوا ہو، جو زمانے نے مقرر کی ہیں تو دنیا اس کو جگہ دینے پر مجبور ہوگی۔ وہ ہر ماحول میں اپنا مقام پیدا کر لے گا اور ہر بازار سے اپنی پوری قیمت وصول کر لے گا۔ مزید یہ کہ ایسی حالت میں اس کے اندر اعلا اخلاقیات کی پرورش ہوگی۔ وہ اپنے تجربات سے جُرات، اعتماد، عالی حوصلگی، شرافت،

دوسروں کی صلاحیتوں کا اعتراف، حقیقت پسندی اور ہر ایک سے صحیح انسانی تعلق کا سبق سیکھے گا۔ وہ شکایت کی نفسیات سے بلند ہو کر سوچے گا۔ ماحول اس کو تسلیم کرے گا، اس لیے وہ خود بھی ماحول کا اعتراف کرنے پر مجبور ہوگا۔

اس کے برعکس اگر اس نے اپنے کو اہل ثابت کرنے میں کوتاہی کی ہو۔ اگر وہ وقت کے معیار پر پورا نہ اترتا ہو۔ اگر وہ کم تر لیاقت کے ساتھ زندگی کے میدان میں داخل ہوا ہو تو لازماً وہ دنیا کے اندر اپنی جگہ بنانے میں ناکام رہے گا اور اس کے نتیجے میں اس کے اندر جو اخلاقیات پیدا ہوں گی، وہ بلاشبہ پست اخلاقیات ہوں گی۔ وہ شکایت، جھنجلاہٹ، غصہ، حتیٰ کہ مجرمانہ ذہنیت کا شکار ہو کر رہ جائے گا۔ جب آدمی ناکام ہوتا ہے تو اس کے اندر غلط قسم کی نفسیات ابھرتی ہے۔ اگرچہ آدمی کی ناکامی کی وجہ ہمیشہ اپنی کم زوری ہوتی ہے، مگر ایسا بہت کم ہوتا ہے کہ وہ اپنے آپ کو قصور وار ٹھیرائے۔ وہ ہمیشہ اپنی ناکامیوں کے لیے دوسروں کو مجرم ٹھیراتا ہے۔ وہ صورتِ حال کا حقیقت پسندانہ تجزیہ کرنے سے قاصر رہتا ہے۔ کم تر تیاری آدمی کو بیک وقت دو قسم کے نقصانات کا تحفہ دیتی ہے: اپنے لیے بے جا طور پر ناکامی اور دوسروں کے بارے میں بے جا طور پر شکایت۔

پتھر ہر ایک کے لیے سخت ہوتا ہے، البتہ وہ اس آدمی کے لیے نرم ہو جاتا ہے، جو اس کو توڑنے کا اوزار رکھتا ہو۔ یہی صورت ہر معاملے میں پیش آتی ہے۔ اگر آپ لیاقت اور اہلیت کے ساتھ زندگی کے میدان میں داخل ہوئے ہوں تو آپ اپنی اصل حیثیت سے بھی زیادہ حق اپنے لیے وصول کر سکتے ہیں۔ ''وقت'' گزرنے کے بعد بھی ایک اجنبی کالج میں آپ کا داخلہ ہو سکتا ہے، لیکن اگر لیاقت اور اہلیت کے بغیر آپ نے زندگی کے میدان میں قدم رکھا ہے تو آپ کو اپنا اصل حق بھی نہیں مل سکتا۔

گیس نیچے نہیں سماتی تو اوپر اٹھ کر اپنے لیے جگہ بنا لیتی ہے۔ پانی کو اونچائی آگے بڑھنے نہیں دیتی تو وہ نشیب کی طرف سے اپنا راستہ بنا لیتا ہے۔ درخت سطح کے اوپر قائم نہیں ہو سکتا تو وہ زمین پھاڑ کر اس سے اپنے لیے زندگی کا حق وصول کر لیتا ہے۔ یہ طریقہ جو غیر انسانی دنیا میں خدا نے اپنے براہ راست انتظام کے تحت قائم کر رکھا ہے، وہی انسان کو بھی اپنے حالات کے اعتبار سے اختیار کرنا ہے۔

ہر آدمی جو دنیا میں اپنے آپ کو کام یاب دیکھنا چاہتا ہو، اس کو سب سے پہلے اپنے اندر کام یابی کا استحقاق پیدا کرنا چاہیے۔ اس کو چاہیے کہ وہ اپنے آپ کو جانے اور پھر اپنے حالات کو سمجھے۔ اپنی قوتوں کو صحیح ڈھنگ سے منظم کرے۔ جب وہ ماحول کے اندر داخل ہو تو اس طرح داخل ہو کہ اس کے مقابلے میں اپنی اہلیت ثابت کرنے کے لیے وہ اپنے آپ کو پوری طرح مسلح کر چکا ہو۔ اس نے حالات سے اپنی اہمیت منوانے کے لیے ضروری سامان حاصل کر لیا ہو۔ اگر یہ سب ہو جائے تو اس کے بعد آپ کے عمل کا جو دوسرا لازمی نتیجہ سامنے آئے گا، وہ وہی ہوگا، جس کا نام ہماری زبان میں کام یابی ہے۔

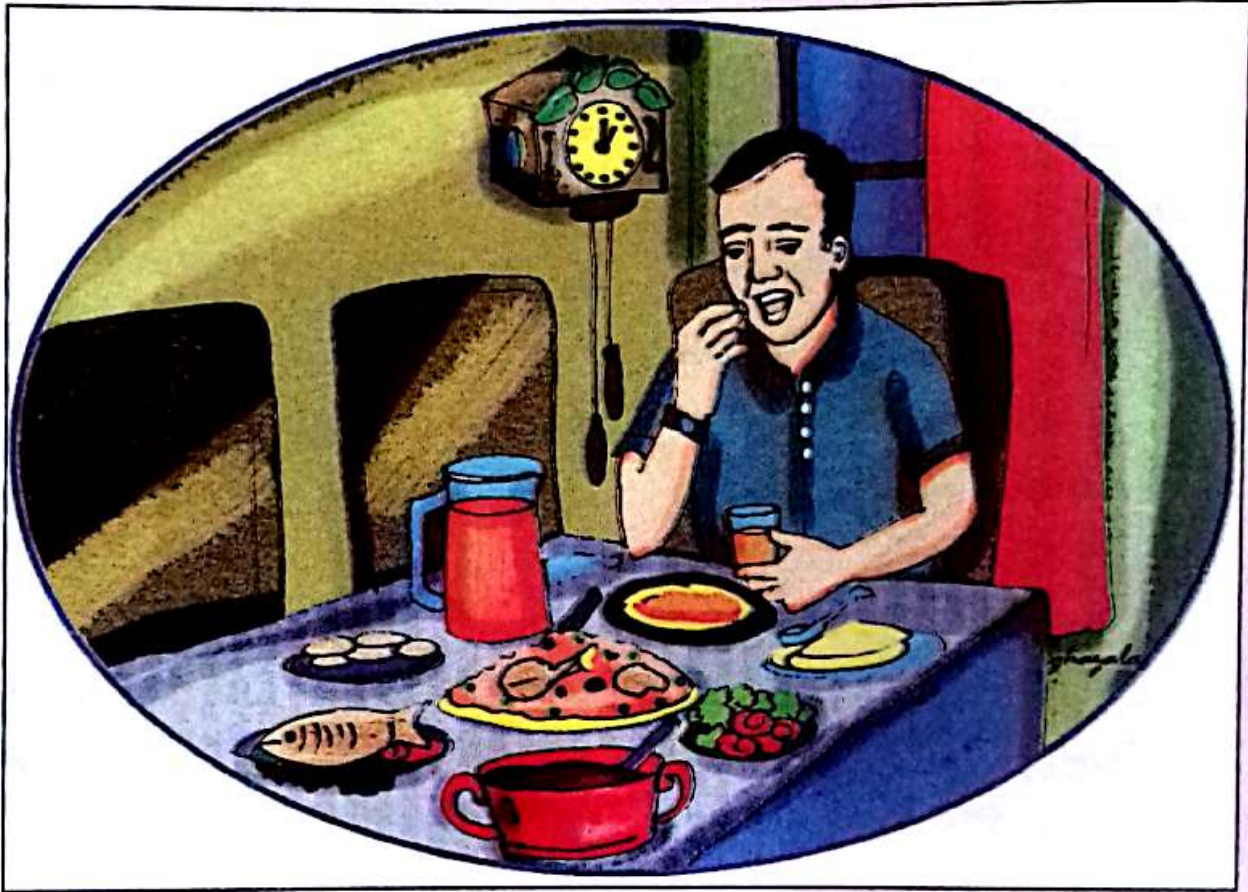
☆☆☆

رات کو دیر سے کھانا ــ مضرِ صحت

ڈاکٹر جیمی اے۔ کوفمین

میرے پاس جو مریض آیا، وہ ایک ریستوراں کا مالک تھا۔ اس کے سینے میں جلن تھی۔ اس کے علاوہ اس کی آواز بھی بیٹھی ہوئی تھی اور حلق سے بلغم خارج ہو رہا تھا۔

میں سمجھ گیا کہ اس کو کیا بیماری ہے۔ وہ تیز مرچ مسالوں والی غذا کھاتا ہے اور غذائی تیزاب اُلٹی طرف بہ کر سینے کی جانب آجاتا ہے۔ یہ ایسی بیماری ہے، جو

۴۰ فی صد امریکیوں کو ہوتی ہے۔ گزشتہ دس برسوں سے دوسرے ملکوں میں بھی یہ شکایت بڑھ چکی ہے۔

میں نے اس کے معمولات کے بارے میں سوال کیا تو اس نے بتایا کہ وہ اپنا ریستوراں رات کو گیارہ بجے بند کرتا ہے اور پھر کھانا کھا کر سو جاتا ہے۔

میں نے اسی شعبے میں مہارت حاصل کی ہوئی

ہے۔ مجھے معلوم ہے کہ زیادہ فضائی سفر کرنے سے بھی یہ بیماری ہو جاتی ہے۔ زیادہ سفر کرنے والوں کا حلق، ناک اور پھیپڑے متاثر ہونے لگتے ہیں۔ ان میں بدہضمی کی کوئی علامت ظاہر نہیں ہوتی۔ تیزاب کے اُلٹے بہاؤ کی بنا پر غذا کی نالی اور معدے میں سرطان ہو جاتا ہے۔ یہ سرطان ۱۹۷۰ء سے اب تک ۵۰۰ فی صد بڑھ چکا ہے۔ ڈنمارک کی ایک ماہر معالج کی تحقیق کے مطابق معدے اور اس کی نالی میں سرطان کو روکنے کے لیے جو دوا یہ کھائی جاتی ہیں، وہ ہمیشہ اپنا اثر نہیں دکھاتیں اور اگر انھیں طویل عرصے تک کھایا جائے تو بیماری بڑھ جاتی ہے۔

دوا سے ہمیں اس لیے نقصان ہوتا ہے کہ ہم غیر صحت بخش غذائیں کھاتے ہیں، جن میں شکر کا زیادہ استعمال ہوتا ہے، مثلاً کولا مشروبات اور ڈبا بند غذائیں۔ اس کے علاوہ ہم جس بات کو نظر انداز کر دیتے ہیں، وہ رات کا کھانا وقت پر نہ کھانا ہے۔ بعض اوقات بازار میں ہم خریداری میں زیادہ وقت صَرف کر دیتے ہیں یا ورزش کر رہے ہوتے ہیں، اس لیے وقت پر کھانا نہیں کھا پاتے۔

میرے تجربے کے مطابق جس فرد کو یہ بیماری ہو، اسے چاہیے کہ وہ رات کو دیر سے کھانا کھانا چھوڑ دے۔ میرے بہت سے مریض ایسے بھی ہیں، جو بے اعتدالی سے کھاتے ہیں، یعنی ناشتا نہیں کرتے، دوپہر کو صرف ایک سینڈوچ کھا لیتے ہیں۔ لامحالہ اس کا اثر رات کے کھانے پر پڑتا ہے اور وہ رات کو خوب ڈٹ کر کھاتے ہیں۔ کھانا کھانے کے بعد وہ سوفے پر بیٹھ جاتے ہیں اور ٹیلے وژن دیکھنے لگتے ہیں۔ حال آنکہ انھیں کھانا کھا کر تھوڑی دیر ٹہلنا چاہیے، اس لیے کہ جسمانی حرکت کھانا ہضم کرنے میں مدد دیتی ہے۔ تیزاب کا پلٹ کر سینے کی طرف آنا اسی وقت ہوتا ہے، جب ہم روغنی کھانا کھا کر فوراً ہی لیٹ جاتے ہیں۔ اگر کوئی صحت مند شخص مناسب مقدار میں کھانا کھائے تو وہ دو گھنٹے میں ہضم ہو جاتا ہے۔ عمر رسیدہ افراد یا جو تیزابیت کی تکلیف میں مبتلا رہتے ہیں، انھیں کھانا ہضم کرنے میں دیر لگتی ہے، اس لیے کہ گیسیں ہضم کے عمل میں رکاوٹ بن جاتی ہیں۔

اگر آپ رات کے کھانے کے بعد میٹھا کھانے کے عادی ہیں یا کوئی ہلکی پھلکی چیز کھا لیتے ہیں، مثلاً میوہ وغیرہ تو معدے میں پھر تیزاب بننے لگتا ہے، اس لیے کہ میٹھے میں نشاستہ (کاربوہائڈریٹ) اور چکنائی ہوتی ہے۔ نشاستے کی وجہ سے کھانا دیر سے ہضم ہوتا ہے اور اس دوران میں تیزاب بنتا رہتا ہے۔

میرے بہت سے مریض خوش خوراک تھے اور ان کا مسئلہ یہ تھا کہ وہ رات کو دیر سے کھانا کھاتے تھے۔ جب میں نے انھیں تاخیر سے کھانے کے نقصانات سے آگاہ کیا تو انھیں اپنے اوقات تبدیل کرنے میں بہت دشواری ہوئی۔

سینے کی جلن اور معدے سے اُلٹ کر آنے والے تیزاب کو روکنے کے لیے ضروری ہے کہ رات کو سونے سے تین گھنٹے پہلے کھانا کھا لیا جائے۔ اس عادت کو اپنانے سے صبح ناشتا کرنے کو بھی دل چاہے گا اور دوپہر کا کھانا کھانے کی بھی رغبت ہوگی۔ میرا وہ مریض جو ریستوراں کا مالک تھا، اس نے بھی میرے مشورے پر عمل کیا تو اس کی تکلیف جاتی رہی۔

گرمی کی شدت پر دہی سے قابو پایئے

ڈاکٹر سمیعہ بابر

گرمی کے موسم میں گھر سے باہر نکلتے وقت خوب پانی پییں، سر کو ڈھانپیں اور چہرے پر کوئی ایسا لوشن مل لیں، جس سے دھوپ کی تمازت اثر انداز نہ ہو سکے۔

حالیہ تحقیق میں گرمی کی شدت پر قابو پانے کے لیے دہی کو فائدہ مند بتایا گیا ہے۔ اس ٹھنڈی غذا کو گرمیوں میں روز کھانا مفید ہے، اس لیے کہ گرمی سے پیدا ہونے والی پیٹ کی بیماریاں دور کرنے کا یہ بہترین ذریعہ ہے۔ ماہرینِ غذائیت کہتے ہیں کہ دن کا آغاز کیفین یا کولا مشروبات کے بجائے دہی یا لسی سے کیجیے۔

اگر آپ ان افراد میں شامل ہیں، جن کی بھوک گرمیوں میں ختم ہو جاتی ہے تو آپ کو روزانہ دہی کی ایک پیالی ضرور کھانی چاہیے۔ دوپہر کو کھانے میں اسے پھلوں کے ساتھ بھی کھایا جا سکتا ہے، تاکہ آپ کو مکمل غذائیت حاصل ہو سکے۔

دہی کے مفید ہونے کی سب سے بڑی وجہ یہ ہے کہ اس میں آنتوں کو فائدہ پہنچانے والے جراثیم شامل ہیں، جو ہضم و جذب کے نظام کو نہ صرف بہتر بناتے ہیں، بلکہ دست روکتے اور معدے کے زخموں کو مندمل بھی کرتے ہیں۔ یہ شکایات گرمی کے موسم میں زیادہ ہوتی ہیں۔

تازہ دہی میں کیلسیئم کی زیادہ مقدار ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ دہی میں شامل معدنیات (منرلز) سے ہڈیاں، ناخن اور دانت مضبوط رہتے ہیں۔

امریکی ریاست ٹینیسی میں کی گئی ایک حالیہ تحقیق کے مطابق مٹاپے اور کیلسیئم میں گہرا تعلق ہے، اس لیے کہ کیلسیئم خون میں ایک ہارمون کارٹی سول (CORTISOL) کی سطح کو اعتدال پر رکھتا ہے، جو جمع شدہ چکنائی اور حراروں کو جلا دیتا ہے۔ یہ ہارمون ہضم و جذب کے نظام کو بھی درست رکھتا ہے۔

دھوپ میں زیادہ دیر تک چلنے پھرنے سے چہرہ اور بال خشک ہو جاتے ہیں۔ اس خشکی کو ختم کرنے کے لیے دہی اور گھیکوار کا گودا ملا کر لگانے سے چہرہ چمک دار اور بال نرم و ملائم ہو جاتے ہیں۔

گرمی میں روزانہ دہی کھایئے۔ یہ گرمی کی شدت کو دُور کرتا اور آپ کو صحت مند رکھتا ہے۔

Scanned by CamScanner

مجھے ایک پیالی سبز چائے دے دیجیے

شکیل صدیقی

چائے کی بہت سی اقسام ہیں اور ان میں سب سے بہتر سبز چائے ہے، اس لیے کہ اس کے بہت فائدے ہیں۔ یہ مانع تکسید (ANTIOXIDANT) ہے، توانائی بخش ہے اور جسم میں پانی کی کمی کو پورا کرتی ہے۔ بہت سے افراد کا جب گرم مشروب پینے کو دل چاہتا ہے تو وہ کافی پینے لگتے ہیں۔ یاد رکھیے کہ کافی جیسا مشروب پینے سے حرارے (کیلوریز) بڑھ جاتے ہیں۔

سبز چائے پینے سے حرارے نہیں بڑھتے۔ اسے پینے کے بعد آپ اپنا پیٹ بھرا ہوا محسوس کرتے ہیں۔ جب سبز چائے پینے کی عادت پڑ جاتی ہے تو آپ کو کوئی اور مشروب پسند نہیں آتا۔ یہ خون میں شکر کی مقدار کو بھی معمول پر رکھتی ہے۔

سبز چائے کی تاریخ

کافی برسوں تک چائے چین میں مہنگا مشروب سمجھا جاتا تھا، جسے دولت مند یا شاہی خاندان کے افراد ہی پیا کرتے تھے۔ ۱۳۶۸ء میں منگول خاندان کی حکومت ختم ہونے کے بعد چین میں ہر خاص و عام چائے پینے لگا اور سبز چائے جو انتہائی مہنگی تھی، وہ بڑے پیمانے پر پی جانے لگی۔

اس کے بعد منگ خاندان کی حکومت آئی اور اس نے چائے نوشی کو فروغ دیا۔ بعد میں جب چینی سیاح ساری دنیا میں پھیلے تو ہر ملک سے مختلف اقسام کی چائے کی پتی لائے۔ چینیوں نے سبز چائے کی کاشت کی اور غیر ممالک میں بھیجا تو وہاں بھی اسے مقبولیت حاصل ہوئی، اس لیے کہ یہ بہت سی بیماریوں کو دور کرنے میں فائدہ مند ثابت ہوئی۔

سبز چائے کے طبی فوائد

جدید تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ سبز چائے کے بہت سے طبی فوائد ہیں۔ اس میں کیفین نہیں ہوتی۔ یہ

دماغ کو فعال رکھتی ہے۔ ہاضمے کے نظام کو فائدہ دیتی ہے اور چکنائی کو کم وقت میں گھٹاتی ہے۔ روغنی غذا کھانے اور پھر سبز چاے پینے سے چکنائی کم ہو جاتی ہے۔ کولا مشروبات کی جگہ اگر سبز چاے پییں تو آپ کے جسم میں حرارے جمع نہیں ہونے پائیں گے۔

پابندی سے سبز چاے پینے سے بلڈ پریشر کم رہتا ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ سبز چاے میں ایک ایسا جزو ہوتا ہے، جس کی خاصیت ایسپرین جیسی ہے، یہی وجہ ہے کہ یہ شریانوں کو سخت نہیں ہونے دیتی، تھکّے نہیں بننے دیتی اور خون کو رواں رکھتی ہے۔ سبز چاے پینے سے دل کی حالت بہتر رہتی ہے اور فالج نہیں ہوتا۔

سبز چاے خون میں شامل خراب کولیسٹرول کو بھی کم کرتی اور اچھے کولیسٹرول کو بڑھاتی ہے۔ یہ کھانے کے بعد خون میں بڑھنے والی شکر کی سطح کو بھی معمول پر رکھتی ہے۔ دماغ پر اچھا اثر ڈالتی ہے اور آپ کو پُرسکون رکھتی ہے۔ اضمحلال وافسردگی (ڈپریشن) کو دور کرتی ہے۔ اس میں تھیامن (THIAMINE) نامی امینو ترشہ (AMINO ACID) ہوتا ہے، جو اعصاب کو سکون دیتا ہے۔ ایک تحقیق کار کے مطابق تھیامن میں یہ خاصیت بھی ہے کہ یہ بے چینی اور اضطراب کو بھی دور کرتا ہے۔

سبز چاے جلد کی حفاظت کرتی ہے۔ یہ چہرے پر جھرّیاں نہیں پڑنے دیتی اور بڑھاپے کی علامتوں کو ختم کرتی ہے، کیوں کہ اس میں مانع تکسید خاصیت ہوتی ہے۔ یہ سوزش اور جلن کو بھی کم کرتی ہے۔ دھوپ سے ہماری جلد کو نقصان پہنچتا ہے اور وہ جھلس جاتی ہے، سبز چاے جلد کو پہنچنے والے اس نقصان کو بھی دور کرتی ہے۔

سبز چاے میں ایسے مرکبات ہوتے ہیں، جو منھ کے بیکٹیریا کو بھی ختم کر دیتے ہیں۔ اس طرح سبز چاے دانتوں کی حفاظت کرتی اور مسوڑوں کو مضبوط رکھتی ہے۔

سبز چاے مختلف اقسام میں دستیاب ہے: سفوف کی شکل میں، پتیوں اور باریک کاغذ کی تھیلیوں کی شکل میں۔

یہ تھیلیاں ٹی بیگز (TEA BAGS) کہلاتی ہیں۔ ٹی بیگ ۱۹۰۸ء میں متعارف ہوا تھا۔ ابتدا میں جب یہ بیگز متعارف کرائے گئے تو ریشمی کپڑے کی بہت چھوٹی تھیلیوں میں پتی بھری جاتی تھی۔ اس کے بعد اسے باریک کاغذ کی تھیلیوں میں بھرا جانے لگا۔ یہ تھیلیاں گول، مستطیل اور تکونی شکل میں ہوتی ہیں۔ سبز چاے میں شہد، دارچینی یا لیموں ملا کر بھی پیا جا سکتا ہے۔

سبز چاے ہاضمے کے لیے بہترین ہے، مگر اس کا یہ مطلب نہیں کہ آپ بہت زیادہ حراروں والی غذا کھا کر ایک پیالی سبز چاے پی لیں اور یہ توقع رکھیں کہ کھانا ہضم ہو جائے گا۔ ایسی توقع رکھنا آپ کی غلط فہمی ہے۔ کھانا زیادہ کھانے کی صورت میں چہل قدمی کیجیے اور ورزش سے جی نہ چُرائیے۔

☆☆☆

امرود سے صحت بھی، لذت بھی

شیخ عبدالحمید عابد

امرود بہت مفید پھل ہے۔ امرود کے درختوں کی جو اقسام تمام دنیا میں پائی جاتی ہیں، وہ عام طور پر چھوٹے درخت ہوتے ہیں۔ جن کے پتے گہرے سبز رنگ کے ہوتے ہیں۔ ان کی ساخت چاہے دنیا بھر میں مختلف ہو، مگر پھل ایک ہی طرح کا ہوتا ہے۔

امرود کی مختلف اقسام ہوتی ہیں۔ سب سے زیادہ پیلے رنگ کے امرود ہمارے ملک میں عام ہیں۔ امرود کی ایک قسم ایسی ہے، جس کے پھول سرخ ہوتے ہیں۔ اس کا گودا بھی عام طور پر سرخ ہوتا ہے۔ امرود چاٹ بنانے میں استعمال کیا جاتا ہے، جسے بچے شوق سے کھاتے ہیں۔

امرود کے پتے اور ٹہنیاں پیچش کی دواؤں کی تیاری میں استعمال ہوتی ہیں۔ اس کے پتوں کے جوشاندے سے غرارے کرنے سے قے اور اسہال کی شکایت دور ہو جاتی ہے۔ اگر امرود کچا کھایا جائے تو قبض کی شکایت پیدا کرتا ہے، جب کہ پکا ہوا امرود قبض کشا ہوتا ہے۔ قبض کشا ہونے کی وجہ سے بواسیر کے مرض کے لیے بہت مفید ہے۔ دائمی قبض دور کرنے کے لیے کافی عرصہ کھایا جائے تو افاقہ ہوتا ہے۔

امرود کے بیج پیٹ کے کیڑے ختم کرتے ہیں۔ جن بچوں کے پیٹ میں کیڑے ہوں، انھیں امرود کھلانا چاہیے، اس طرح ان کے پیٹ کے کیڑے خارج ہو جائیں گے۔ امرود معدے کو طاقت بخشتا اور بھوک بڑھاتا ہے۔ اگر کسی کو بھوک بہت کم لگتی ہو تو اسے چاہیے کہ وہ امرود کاٹ کر اس پر نمک اور کالی مرچ چھڑک کر کھائے، بھوک میں اضافہ ہو جائے گا۔ بھوک نہ لگنے کے مرض میں امرود اکسیر کا درجہ رکھتا ہے۔ امرود چوں کہ پیٹ میں گیس بناتا ہے، اس لیے اسے نمک اور کالی مرچ کے ساتھ کھانا چاہیے۔ اس طرح کھانے سے گیس نہیں بنتی اور پیٹ درست رہتا ہے۔

کچے امرود کو ہلکا سا بھون کر نمک اور کالی مرچ سے کھایا جائے تو نہ صرف بہت مزہ دیتا ہے، بلکہ بلغم بھی خارج کر دیتا ہے۔ اس سے کھانسی بھی ختم ہو جاتی ہے۔

روزانہ ایک امرود کھا لینے سے دل کا مرض لاحق نہیں ہوتا۔ اگر دل کے مریض روزانہ ایک امرود کھائیں تو دل کو تقویت ملتی ہے۔ اس کے علاوہ یہ دل کی کمزوری کو دور کرتا ہے۔

متلی کی کیفیت دور کرنے کے لیے بھی امرود مفید ہے۔ امرود کو کاٹ کر نمک لگا کر کھانے سے متلی ختم ہو جاتی ہے۔

ایک تحقیق کے مطابق روزانہ ایک امرود کھانے سے ہائی بلڈ پریشر معمول پر آ جاتا ہے۔

امرود مفید پھلوں میں شمار کیا جاتا ہے۔ امرود کے درخت پر سال میں دو بار پھل لگتا ہے۔ اس میں حیاتین الف اور ج (وٹامنز اے اور سی) پائی جاتی ہیں۔ حیاتین ج کی کافی مقدار ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ اس میں کیلسیئم، فاسفورس اور فولاد بھی ہوتے ہیں۔ امرود صحت بخش پھل ہے۔

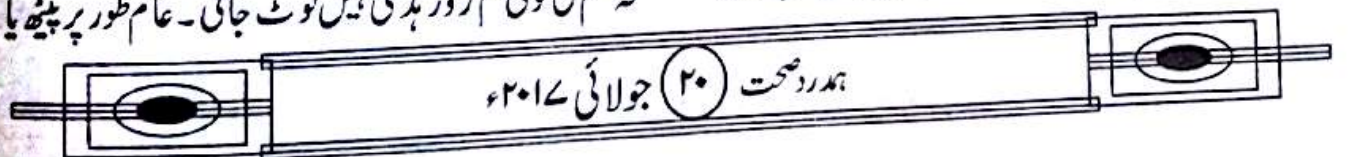
ہڈیوں کی خستگی — ایک تکلیف دہ مرض

ماریہ شیرازی

۳۰ برس کی عمر تک آپ کی ہڈیاں مضبوط اور توانا ہوتی ہیں۔ پرانی ہڈیوں کے خلیوں (سیلز) کی جگہ نئے خلیے لیتے رہتے ہیں، لیکن ہڈیوں کی کمیت (MASS) نہیں بڑھتی۔ ہڈیوں کی خستگی سے متعلق فاؤنڈیشن کے اعداد و شمار کے مطابق دنیا بھر میں ۲۰ کروڑ خواتین اس پریشانی سے دوچار ہوتی ہیں۔ مردوں کی نسبت خواتین کی ہڈیوں میں گنجانیت (DENSITY) بتدریج کم ہوتی چلی جاتی ہے، جس کی بنا پر ان کی عمر کے مقابلے میں ہڈیوں کی کمیت بھی کم ہوجاتی ہے۔ اس کمی کی وجہ سے خواتین کی ہڈیاں خستہ ہونی شروع ہوجاتی ہیں۔ خستگی اور بھُر بھُرے پن کے اس عمل کو اوسٹیو پوروسز (OSTEOPOROSIS) کہتے ہیں۔

خواتین جب اوسطاً ۲۰ اور ۸۰ برس کی عمر کے درمیان ہوتی ہیں تو ان کے کولھوں کی ہڈیوں کی گنجانیت ایک تہائی کم ہوجاتی ہے، جب کہ مردوں میں یہ کمی ایک چوتھائی ہوتی ہے۔ ہڈیوں کے ماہرین کے مطابق خواتین میں یہ شکایت سنِ یاس (MENOPAUSE) کے بعد ہوتی ہے۔

ہڈیوں کی خستگی کی وجوہ کیا ہیں؟

ہڈیوں میں خستگی اس وقت ہوتی ہے، جب ان میں سوراخ ہونے لگتے ہیں، جن سے ہڈیوں کا اندرونی ڈھانچا کم زور ہونا شروع ہوجاتا ہے۔ اس مرض میں بتدریج اضافہ ہوتا ہے اور متاثرہ فرد کو اس کا پتا نہیں چلتا۔ اس کی کوئی علامت بھی ظاہر نہیں ہوتی اور نہ کوئی تکلیف ہوتی ہے۔ ہڈیوں کی خستگی اس وقت تک ظاہر نہیں ہوتی، جب تک کہ جسم کی کوئی کم زور ہڈی نہیں ٹوٹ جاتی۔ عام طور پر پٹھ یا

کولھے کی کم زور ہڈی ٹوٹ جاتی ہے۔ بدقسمتی سے جب ہڈی ایک بار ٹوٹ جاتی ہے تو اس کے دوبارہ ٹوٹنے کا خدشہ رہتا ہے۔ ہڈی کا ٹوٹنا انتہائی تکلیف دہ ہوتا ہے۔

عباسی شہید اسپتال کی سرجن ڈاکٹر ریحانہ شاہ کہتی ہیں کہ دل کے امراض کے بعد ہڈیوں کی خستگی سب سے بڑا مرض ہے، ہر سال دنیا بھر میں ۲۰ کروڑ خواتین اس مرض سے متاثر ہوتی ہیں اور دو لاکھ سے زیادہ خواتین کی ہڈیاں ٹوٹ جاتی ہیں۔

ہڈیوں کی تعمیر کے لیے دو اہم معدنیات کیلسیئم اور فاسفیٹ مفید ہیں۔کیلسیئم ایک اہم جزو ہے، جو ہڈیوں کو مضبوطی عطا کرتا ہے۔ جوانی کے دور میں جسم اس جزو کو استعمال کر کے ہڈیوں کو مضبوط رکھتا ہے۔ اگر آپ غذا میں کیلسیئم کم کھا رہے ہیں یا آپ کا جسم اسے کم ہضم کر رہا ہے تو ہڈیوں کی بافتوں (ٹشوز) کو نقصان پہنچتا ہے۔ چناں چہ ہڈیاں کم زور ہو جاتی ہیں اور آسانی سے ٹوٹ جاتی ہیں۔

ایسٹروجن (ESTROGEN) ہارمون بھی خواتین میں بہت اہمیت رکھتا ہے۔ اس سے ہڈیوں کی گنجانیت قائم رہتی ہے۔ ڈاکٹر ریحانہ شاہ کہتی ہیں کہ سنِ یاس کے بعد ایسٹروجن کی سطح کم ہونے پر ہڈیاں تیزی سے کم زور ہونے لگتی ہیں۔ سنِ یاس کے بعد پانچ یا دس برسوں میں خواتین کی ہڈیوں کی گنجانیت میں فی سال ۲ سے ۴ فی صد کمی آ سکتی ہے۔ گویا دس برسوں میں یہ کمی ۲۵ سے ۳۰ فی صد تک پہنچ جاتی ہے۔ خواتین جب جوان ہوتی ہیں اور پیدائش پر پابندی لگانے کے لیے مانع حمل گولیاں کھا رہی ہوتی ہیں تو ان کی ہڈیوں کی خستگی کے خدشات کم ہو جاتے ہیں، کیوں کہ ان گولیوں میں ایسے اجزا شامل ہوتے ہیں، جن سے ایسٹروجن میں اضافہ ہوتا ہے۔ جراحی سے بیضے دان کو نکلوا دینے سے بھی ہڈیاں تیزی سے کم زور ہونے لگتی ہیں۔ کیلسیئم کی ناکافی مقدار سے بھی ہڈیوں میں بھر بھرا پن ہو سکتا ہے۔ تحقیق سے پتا چلا ہے کہ ایشیا اور کاکیشیا کی خواتین کے اس پریشانی میں مبتلا ہونے کے خدشات زیادہ ہوتے ہیں۔

ہڈیوں کا ڈھانچا اور جسمانی وزن

دُبلی خواتین جن کی ہڈیوں کا ڈھانچا کم ہوتا ہے، انھیں ان فربہ خواتین کے مقابلے میں ہڈیوں کی خستگی کا سامنا زیادہ ہوتا ہے، جن کا ڈھانچا چوڑا اور وزنی ہوتا ہے۔ اسی صورتِ حال کا مردوں کو بھی سامنا کرنا پڑتا ہے۔

خاندانی حالات

ہڈیوں کی خستگی میں سب سے اہم کردار موروثیت کا بھی ہوتا ہے۔ اگر آپ کے والدین یا دادا کے کولھے کی ہڈی ہلکی سی چوٹ لگنے پر ٹوٹ جاتی ہو تو یقین کیجیے کہ آپ کو بھی اس کا سو فی صد خطرہ ہے، لہٰذا دیکھ بھال کرا ٹھتے بیٹھیے اور اپنی ہڈیوں کی حفاظت کیجیے۔

ہڈیوں کی خستگی سے کیسے بچیں؟

ہڈیوں کی خستگی سے بچنے کے بہت سے طریقے ہیں۔ اگر آپ اپنے طرزِ زندگی میں تھوڑی سی تبدیلی کرلیں تو اس مرض سے نجات مل سکتی ہے۔ سب سے پہلے

پابندی سے ورزش کرنے کی عادت ڈالیں۔ ورزش ایسی کرنی چاہیے، جس سے ہڈیوں میں خفیف سا کھچاؤ پیدا ہو، مثلاً جاگنگ یا ٹینس کھیلنا وغیرہ۔ ان سے ہڈیاں مضبوط رہتی ہیں اور ان میں خستگی کا خدشہ نہیں رہتا۔ سب سے اہم بات یہ ہے کہ ایسی غذائیں کھائیں، جن میں کیلسیئم زیادہ ہو۔ ماہرین کہتے ہیں کہ خواتین کو کیلسیئم کی ۱۰۰۰ ملی گرام مقدار روز کھانی چاہیے، جب کہ سنِ یاس کے بعد خواتین کو ۵۰۰ ملی گرام کیلسیئم روز کھانا چاہیے۔

کیلسیئم ہضم کرنے کے لیے حیاتین ''د'' (وٹامن ڈی) کھانی ضروری ہے۔ روز صبح کی دھوپ میں ۲۰ منٹ تک بیٹھنے سے آپ کا جسم مناسب مقدار میں حیاتین ''د'' پیدا کر لیتا ہے۔ اس کے علاوہ آپ انڈے، روغنی مچھلی اور دودھ سے کیلسیئم حاصل کر سکتے ہیں یا حیاتین ''د'' کے ضمیمے کھا کر بھی کیلسیئم حاصل کیا جا سکتا ہے۔

وزن بڑھانے والی غذائیں

ہر شخص چاہتا ہے کہ وہ دبلا پتلا اور چھریرا نظر آئے۔ اس کے لیے وہ ہر ممکن کوشش کرتا ہے اور ڈائٹنگ بھی کرنے لگتا ہے۔ ڈائٹنگ کا مطلب ہے سارا دن روغنی غذائیں نہ کھانا، صرف ہلکی پھلکی چیزوں پر گزارا کرنا اور پھلوں کا رس پینا۔ اس معاملے میں لوگوں سے غلطی ہو جاتی ہے اور ڈائٹنگ کے باوجود ان کا وزن گھٹتا نہیں، بلکہ بڑھنا شروع ہو جاتا ہے۔

دکانوں پر کھانے کی جو تیار شدہ چیزیں ملتی ہیں، ان میں چپس، چاکلیٹ، میوے اور سونف سپاری شامل ہیں۔ ان کے پیکٹ ایک ہی سائز کے نہیں ہوتے، بلکہ چھوٹے بڑے سبھی اقسام کے ہوتے ہیں۔ اگر آپ نے بغیر سوچے سمجھے چپس کا بڑا پیکٹ خرید لیا تو آپ زیادہ کھا جائیں گے۔ آلو کے چپس زیادہ کھانے سے جسم میں نشاستہ (کاربوہائڈریٹ) زیادہ پہنچ جائے گا، جو نقصان دہ ہے۔ اگر آپ اپنے وزن پر قابو رکھنا چاہتے ہیں تو چھوٹے پیکٹ خریدیے اور کم کھائیے۔ ایری زونا اسٹیٹ یونی ورسٹی کی حال ہی میں شائع شدہ ایک تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ وہ افراد جو ڈائٹنگ نہیں کرتے، لیکن شام کی چاے کے ساتھ اگر چپس کی خواہش کرتے ہیں تو چھوٹا پیکٹ خرید کر کھاتے ہیں۔ اس کے برعکس وہ افراد جو ڈائٹنگ کر رہے ہوتے ہیں، وہ چوں کہ بھوکے ہوتے ہیں، اس لیے غیر ارادی طور پر چپس اور پاپ کارن کے بڑے پیکٹ خرید کر کھا لیتے ہیں۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ ان کے جسم میں زیادہ حرارے (کیلوریز) پہنچ جاتے ہیں اور اس طرح ان کا ڈائٹنگ کر کے وزن کم کرنے والا مقصد فوت ہو جاتا ہے، اس لیے کہ ان کے جسموں میں حرارے بڑھنے پر ان کا وزن بھی بڑھ جاتا ہے۔

گرمی دانے، وجوہ اور احتیاط

نسرین شاہین

گرمیوں میں حبس بڑھ جاتا ہے، جس کی وجہ سے پسینا آتا ہے اور پسینے کے سبب جلد کے مخصوص غدود کے منہ بند ہوجاتے ہیں۔ عام طور پر ان غدود کا مواد جلد کے چھوٹے چھوٹے سوراخوں کے ذریعے سے باہر نکلتا ہے، جس سے جلد قدرے چکنی رہتی ہے، لیکن گرمیوں میں چوں کہ پسینا زیادہ آتا ہے، اس لیے غدود کے منہ بند ہوجاتے ہیں اور سارا مواد ان میں جمع ہوجاتا ہے، جس کی وجہ سے دانے اور پھوڑے پھنسیاں ظاہر ہونے لگتی ہیں۔

گرمی دانوں سے عموماً چھوٹے بچے زیادہ متاثر ہوتے ہیں۔ اس کی عمومی وجہ دراصل یہ ہوتی ہے کہ بچوں کے پسینے کے غدود چوں کہ ابھی پوری طرح فعال نہیں ہوتے اور زیادہ تپش و گرمی کے موسم میں یہ غدود فعال ہوکر جسم کو ٹھنڈا نہیں کر پاتے، اسی لیے گرمی دانے نکلنے لگتے ہیں۔

گرمی دانے پیدا ہونے کی وجوہ میں شدید گرم موسم، بچے کو ایسے کمرے میں رکھنا جہاں بہت زیادہ گرمی ہو یا بچے کو ہلکے کپڑوں کے بجائے گرم اور موٹے کپڑوں میں لپیٹنا شامل ہیں۔ یہ دانے اس وقت بھی ہوجاتے ہیں، جب بچے کو پیدائشی یرقان کی وجہ سے معائنے کے لیے جراثیم زا مشین (INCUBATOR) میں رکھا گیا ہو۔

گرمی دانے جسم کے تقریباً ہر حصے پر نمودار ہوتے ہیں، خصوصاً ان حصوں میں یہ زیادہ ہوتے ہیں، جنھیں ہوا نہیں لگتی، لیکن اگر جلد کو صابن سے اچھی طرح رگڑ کر صاف کیا جائے تو چکنائی کم ہوجاتی ہے اور غدود کے منہ کھل جاتے ہیں، جس سے چکنا مواد بہ آسانی خارج ہوجاتا ہے۔

گرمی دانوں میں سوزش بھی ہوتی ہے۔ پسینے کے غدود کے باعث جلد کے اندر پسینے کا اخراج شروع ہوجاتا ہے، جس کی وجہ سے ان دانوں میں ہلکی سی سوزش ہونے لگتی ہے، جو عام طور پر کچھ دنوں کے بعد ختم بھی ہوجاتی ہے۔ اگر ان دانوں کو کسی محدب عدسے کی مدد سے دیکھا جائے تو ہر دانے میں پسینے کے نہایت مہین مسام بھی دکھائی دیں گے۔

وہ بچے جن کا رنگ صاف اور گورا ہوتا ہے، انھیں گرمی دانوں کی تکلیف زیادہ ہوتی ہے، جب کہ سانولی رنگت والوں میں گرمی دانوں کی تکلیف کم ہوتی ہے۔ گرمی دانے اگر چھوٹے اور باریک ہوں تو بے ضرر ہوتے ہیں۔ اگر ان میں خارش ہونے لگے تو یہ دانے بڑھ جاتے ہیں۔ ایسی صورت میں اگر علاج نہ کیا جائے تو یہ دانے پیپ والے بن جاتے ہیں، یہاں تک کہ بڑھتے بڑھتے یہ پھوڑوں کی صورت اختیار کرلیتے ہیں، جو بہت تکلیف کا باعث بنتے ہیں۔

گرمیوں میں عام طور پر خاص قسم کے زرد دانے بھی تیزی سے پھیلتے ہیں۔ یہ گول شکل کے اُبھرے ہوئے دانے ہوتے ہیں، جن میں پیپ بھری ہوتی ہے۔ کھجانے کی وجہ سے تعدیہ (انفیکشن) جسم کے دوسرے حصوں میں بھی

پھیل جاتا ہے۔

گرمیوں میں گرمی دانوں کا نکلنا کوئی خاص پریشان کن صورت حال نہیں ہوتی، یعنی یہ عام طور پر نکل آتے ہیں اور بعض اوقات خود ہی ختم بھی ہوجاتے ہیں۔اگر موسم کی تبدیلی کے بعد بھی یہ دانے برقرار رہیں اور بڑھتے جائیں تو ایسی صورت میں اپنے معالج سے فوراً رجوع کریں۔گرمی دانے جسم کے ان حصوں میں زیادہ نکلتے ہیں، جہاں پسینا زیادہ آتا ہے۔اگر یہ دانے بہت زیادہ ہوں تو کھجلی اور بے چینی ہوتی ہے۔گرمی دانوں سے بچنے کے لیے ذیل میں دی گئی احتیاطی تدابیر اختیار کریں۔

☆ دن میں کم ازکم ایک یا دوبار ضرور نہائیں۔ کوئی دوا ملا (MEDICATED) صابن لگا کر خوب اچھی طرح سے پورے جسم کی صفائی کریں، خاص طور پر جسم کے ان حصوں کی، جہاں زیادہ پسینا آتا ہے۔

☆ آپ اور بچے جس کمرے میں سوتے ہوں، وہ بہت زیادہ گرم نہیں ہونا چاہیے۔اس کمرے کا درجۂ حرارت مناسب ہونا چاہیے۔اگر درجۂ حرارت مناسب ہوگا تو آپ کو اور بچے کو آرام ملے گا۔چاہیں تو کمرے کی کھڑکیاں بھی کھول دیں۔

☆ بچے کے اگر گرمی دانے زیادہ ہیں تو پھر اسے صرف سادے پانی سے نہلانا زیادہ مفید ہے۔پانی میں کچھ شامل نہ کریں، جیسے خوشبو اور تازگی کے لیے کوئی محلول یا کسی قسم کا تیل وغیرہ۔خارش کو ختم کرنے کے لیے بھی کوئی ٹوٹکا نہ آزمائیں۔ایسی صورت حال میں بعض اوقات ٹیلکم پاؤڈر لگانے سے بھی جلد میں سوزش پیدا ہوجاتی ہے۔

☆ گرمی میں باہر سے آنے کے بعد سادے پانی سے ہاتھ منہ ضرور دھوئیں، تاکہ گرد و غبار صاف ہوجائے۔چہرہ دن میں دو سے تین مرتبہ ضرور دھوئیں اور ہر بار کوئی معیاری صابن استعمال کریں، تاکہ چہرے کی چکنائی ختم ہوسکے۔

☆ گھر سے باہر نکلتے وقت سورج کی تپش سے بچیں اور باہر سے آنے کے بعد ہاتھ منہ دھونا نہ بھولیں۔باہر نکلتے وقت آنکھوں پر دھوپ کا چشمہ ضرور لگائیں اور سر کو کسی بڑے رومال، اسکارف یا دوپٹے سے ڈھانپ لیں۔گرمی میں بچے کو لے کر باہر نہ نکلیں۔اگر باہر نکلنا بہت ضروری ہو تو بچے کو ہلکے پھلکے کپڑے پہنائیں۔ اس کے سر اور چہرے کو دھوپ سے بچائیں۔اس طرح دھوپ کے مضر اثرات سے بچہ محفوظ رہے گا۔

☆ گرمی میں باہر نکلنے سے پہلے خوب اچھی طرح پانی پی لیں، بلکہ پانی کی ایک بوتل بھی ساتھ رکھ لیں۔بچے کو ساتھ لے جانے کی صورت میں اس کی پانی کی بوتل بھی ضرور ہمراہ رکھیں، تاکہ گرمی میں پانی پلایا جاسکے۔

☆ گھر میں یا گھر سے باہر ہمیشہ ہلکے پھلکے سوتی کپڑے پہنیں۔کپڑے ہلکے رنگ کے ہوں، گہرے رنگ کے کپڑے پہننے سے گریز کریں۔سورج کی شعاعیں ہلکے رنگ میں جذب نہیں ہوتیں۔اس طرح ہمارا جسم تپش کے مضر اثرات سے محفوظ رہتا ہے۔

☆ جلدی ماہرین سے مشورہ کیے بغیر چہرے پر کوئی کریم یا لوشن نہ لگائیں۔اس طرح گرمی دانوں میں کمی واقع ہوسکتی ہے۔تمام احتیاطی تدابیر کے باوجود بھی اگر گرمی دانے ختم نہ ہوں تو اپنے معالج سے رجوع کریں۔

برص اور اُس کا علاج

حکیم راحت نسیم سوہدروی

جلد جسم انسانی کی حفاظت ہی نہیں کرتی، بلکہ خوب صورتی میں بھی اس کا گہرا تعلق ہے۔ یہی وجہ ہے کہ جلد کو آئینۂ صحت کہا جاتا ہے۔ خوب صورت جلد اور چہرہ ہمیشہ دل کشی کا باعث ہوتا ہے۔ مردوں کی نسبت خواتین تو خصوصی طور پر اس طرف توجہ دیتی ہیں اور جلد، خصوصاً چہرے کو خوب صورت بنانے کے لیے مختلف قسم کی کریمیں اور لوشن استعمال کرتی ہیں۔ دنیا کے سب سے زیادہ ترقی یافتہ ملک امریکا میں جلد کی آرائش و زیبائش کے لیے عوام سب سے زیادہ رقم خرچ کرتے ہیں۔

جلد جسم کے درجۂ حرارت کو قائم رکھتی اور جسم کے فاسد مادّوں کو خارج کرتی ہے۔ یہ اخراج مسامات سے پسینے کے ذریعے سے ہوتا ہے۔ حیاتین ''د'' (وٹامن ڈی) جسم کے لیے بہت اہم ہے، کیوں کہ یہ جسم کی نشو و نما کرتی ہے۔ آپ دھوپ میں جائیں تو جلد حیاتین ''د'' بنانا شروع کر دیتی ہے۔ مگر جلد کو جو امراض متاثر کرتے ہیں اور اس کا حسن برباد کر کے رکھ دیتے ہیں، ان میں ''لیوکوڈرما'' (LEUCODERMA)، یعنی برص سب سے زیادہ قابلِ ذکر ہے۔

اس مرض میں جلد کی سطح پر سفید دھبّے نمودار ہو جاتے ہیں۔ اگر مناسب تدبیر اختیار نہ کی جائے تو یہ پوری جلد کو اپنی لپیٹ میں لے لیتے ہیں۔ مریض نفسیاتی الجھن کا شکار ہو جاتا ہے اور اس کی معاشرتی زندگی بہت متاثر ہوتی ہے، خصوصاً خواتین کے لیے تو یہ ایک روگ بن جاتا ہے، کیوں کہ اس سے ان کے لیے متعدد معاشرتی مسائل جنم لیتے ہیں، جو آگے چل کر احساسِ کم تری میں مبتلا کر دیتے ہیں۔ اگر ابتدا میں مناسب علاج معالجہ اور تدابیر اختیار کر لی جائیں تو برص پر قابو پایا جا سکتا ہے۔ اگر پوری جلد یا جلد کا بڑا حصہ متاثر ہو جائے تو کوئی تدبیر کارگر نہیں ہوتی۔

برص کے سفید دھبّے جب شروع ہوتے ہیں تو ان کے اردگرد سرخی مائل دھبّے نمودار ہو جاتے ہیں، جو وقت گزرنے اور کوئی مناسب علاج معالجہ نہ کرنے کے باعث پورے جسم کو سفید کر دیتے ہیں۔

قدیم روایات کے مطابق اس مرض کا سبب مچھلی کھانے کے بعد دودھ پینا ہے، مگر حقیقت میں یہ اب تک معلوم نہیں ہو سکا ہے کہ مچھلی کی وہ قسم کون سی ہے، تاہم جدید تحقیق نے اس نقطۂ نظر کی تردید کی ہے۔ اس حوالے سے یہ پیشِ نظر رہے کہ مشرقِ بعید کے بہت سے ممالک، فلپائن اور بنگلہ دیش میں مچھلی اہم غذا ہے اور وہاں کے لوگ مچھلی کے بعد دودھ پیتے ہیں، مگر وہاں یہ مرض اتنا نہیں ہوتا۔

ماہرینِ طب کا خیال ہے کہ جلد کے اندر خاص

قسم کے خلیے ایک رنگ دار مادّہ میلانن (MELANIN) پیدا کرتے ہیں، جس سے جلد میں رنگت پیدا ہوتی ہے۔ جلد کے جس حصے کو میلانن کی مقدار پوری نہ ملے، وہ جگہ سفید ہو جاتی ہے۔ ۴۰ فی صد مریضوں میں اس کی وجہ موروثی ہوتی ہے، جب کہ بعض اطبا کے نزدیک یہ جسمانی امراض کے باعث ہوتا ہے، مثلاً غدۂ درقیہ (تھائرائڈ گلینڈ) کے فعل میں سرگرمی یا سستی، خون کے اندر سفید خلیوں کی کمی یا خون کی کمی وغیرہ۔

اگرچہ اس مرض کی ابتدا چھوٹے چھوٹے سفید دھبّوں سے ہوتی ہے، لیکن آہستہ آہستہ یہ دھبّے پھیل کر ساری جلد کو اپنی لپیٹ میں لے لیتے ہیں۔ یہ سفید دھبّے عموماً غشائے مخاطی اور جلد کے دو حصوں کے درمیان ظاہر ہوتے ہیں، مثلاً ہونٹ یا نتھنے، آنکھ، مفاصل (جوڑ) اور گردن کے پیچھے نمودار ہوتے ہیں۔ مقام ماؤف کے حصوں کے بال بھی سفید ہو جاتے ہیں۔ یہ ضروری نہیں ہے کہ سفید دھبّے برص کے ہی ہوں۔ ان کی تشخیص کا یہ طریقہ ہے کہ اگر متاثرہ حصے پر سوئی چبھوئی جائے تو وہاں سے سفید رطوبت خارج ہوگی، جب کہ اگر یہ نشانات برص کے ہیں تو سرخی مائل رطوبت نکلے گی۔ برص کے دھبّے سفید چمک دار ہوتے ہیں۔ اگر برص کے دھبّوں پر سوتی کپڑے سے رگڑ دی جائے اور سرخی آ جائے تو مرض قابلِ علاج ہوتا ہے۔

علاج

یہ مرض آسانی سے نہیں جاتا۔ اس کا علاج مستقل مزاجی سے کیا جاتا ہے۔ ذیل کی تدبیر مؤثر ثابت ہوئی ہے۔

بابچی، تخم پنواڑ پانچ پانچ گرام، گیرو تین گرام اور رسونت دو گرام لے لیں۔ پھر انھیں آدھے گلاس پانی میں جوش دے کر چھان کر صبح نہار منہ پییں۔ بابچی کا مرہم بنا کر سفید نشانات پر لگا کر چند منٹ دھوپ میں کھڑے ہوں۔ دو ماہ تک یہ عمل کرنا عموماً مفید ثابت ہوتا ہے۔

برص کے مرض میں بیسنی روٹی اور زود ہضم غذائیں کھائیں۔ ثقیل، روغنی، ترش اور تیزابی غذائیں کھانے سے پرہیز کریں۔

ذیل میں ایک دوسرا مفید نسخہ درج کیا جارہا ہے۔ بابچی، گندھک، آملہ سار اور تخم پنواڑ ہم وزن لے لیں۔ پھر انھیں باریک پیس کر سفوف بنالیں۔ رات کو سونے سے پہلے دو چائے کے چمچے سفوف لے کر ۲۵۰ ملی لیٹر پانی میں بھگو دیں۔ صبح اسے چھان کر نہار منہ پییں اور اس کا پھوک برص کے داغوں پر ملیں۔

خون صاف کرنے والی مشین

برطانیہ میں سائنس دانوں نے ایک ایسی خاص قسم کی مشین بنائی ہے، جو خون سے زہریلے مادّے صاف کرسکتی ہے۔ اس مشین کو ڈاکٹر جارج نے ڈیزائن کیا ہے۔ یہ مشین پہلے مریض کی رگوں سے خون کھینچ لیتی ہے۔ پھر اس میں خاص قسم کے مقناطیسی ذرّات شامل کر دیتی ہے۔ خون میں تیرنے والے زہریلے مادّے ان مقناطیسی ذرّات سے چپک جاتے ہیں۔ پھر ان ذرات کو ایک طاقت ور مقناطیس سے کھینچ لیا جاتا ہے۔ اس طرح خون مضرِ صحت مادّوں سے پاک ہو جاتا ہے۔ پھر یہ صاف خون مریض کے جسم میں دوبارہ چڑھا دیا جاتا ہے۔ اس طرح مریض صحت مند ہو جاتا ہے۔

گنّا اور صحت

سعدیہ قمر

گرمی کے موسم میں پیاس بجھانے کے لیے جو مشروبات زیادہ پیے جاتے ہیں، ان میں گنے کا رس بھی شامل ہے۔ بازار میں بعض جگہوں پر رس کے لیے استعمال ہونے والے گلاس صاف نہیں ہوتے۔ رس بیچنے والے اس کا خیال نہیں رکھتے۔ بعض گاہکوں کو گنے کا رس قابلِ تلف (DISPOSABLE) گلاسوں میں پیش کرتے ہیں۔ رس میں اگر لیموں، ادرک اور کالا نمک بھی شامل کرلیا جائے تو ذائقہ زیادہ اچھا ہوجاتا ہے۔

آج کل ہمارے ہاں صبح سویرے ''بیڈ ٹی'' (BED TEA) کا رواج ہے، لیکن قدیم زمانے میں نوابوں اور مہاراجوں کی بیگمات کو صبح کے وقت ''بیڈ ٹی'' کے بجائے گنڈیریاں پیش کی جاتی تھیں۔ یہ گنڈیریاں شیشے کی پلیٹ میں رکھ کر ان پر گلاب کا عرق چھڑک کر رات کھلے آسمان تلے رکھی اور کھائی جاتی تھیں۔ صبح کے وقت اس طرح کی تین چار گنڈیریاں کھانے سے دل کو تقویت ملتی ہے۔ گرمی کی وجہ سے دل کی دھڑکن زیادہ ہوتو وہ نارمل ہوجاتی ہے۔ اس کے علاوہ چڑچڑا پن اور غصہ بھی کم ہوجاتا ہے۔

گنا جگر کی گرمی، پیشاب کے ذریعے سے زہریلے مادّوں کے اخراج، مسوڑوں کی مضبوطی اور دانتوں کی گندگی صاف کرنے میں مدد دیتا ہے۔ جو لوگ دانتوں سے گنا چھیل کر کھاتے ہیں، ان کے دانت نہ صرف مضبوط ہوتے ہیں، بلکہ وہ مختلف امراض سے بھی محفوظ رہتے ہیں۔ اس طرح گنا کھانے سے دانتوں کے اندر تک کی صفائی ہوجاتی ہے۔ گنے میں فولاد، کیلسیئم، مینگانیز، حیاتین ب اور ج (وٹامنز بی اور سی) پائی جاتی ہیں، جو صحت پر مثبت اثرات مرتب کرتی ہیں۔

گرمی اور جسم

نوجوان لڑکیاں اور لڑکے گرم مزاج ہوتے ہیں، ذرا سی بات پر ان میں تلخی آجاتی ہے۔ وہ ہر وقت چڑچڑے اور غصے میں رہتے ہیں۔ بات بات پر جھگڑا کرنا یا الجھنا ان کا معمول ہوتا ہے۔ پڑھائی اور کام کاج کا سن کر ہی ان کا دل گھبرانے لگتا ہے۔ اس کیفیت کی دیگر وجوہ کے علاوہ ایک اہم وجہ جسم کی حدت کا بڑھ جانا ہے۔ اس کیفیت میں اگر انھیں گنے کا رس پلایا جائے یا گنڈیریاں صبح شام چوسنے کو دی جائیں تو چند دنوں میں بے چینی و بے قراری، چڑچڑا پن اور غصہ کافی حد تک کم ہوجائے گا۔ انھیں ڈکاریں آئیں گی اور کھانا ہضم ہوجائے گا۔

گنے کی راب

گڑ بناتے وقت جو گاڑھا شیرا بچ جاتا ہے، اسے راب کہتے ہیں۔ اسے زیادہ دیر تک محفوظ نہیں رکھا جاسکتا، اس لیے کہ یہ جلد خراب ہوجاتی ہے۔ سیاہ رنگ کی گاڑھی

راب طبی فوائد سے بھرپور ہوتی ہے۔ پھولی ہوئی رگوں (VARICOSE VEINS) کے مریض اس مرض کی وجہ سے بہت پریشان رہتے ہیں۔ اسی طرح کچھ لوگوں کو جوڑوں کا درد چین نہیں لینے دیتا۔ یہ تمام لوگ اس راب سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ جلد کی سوزش، ورم، ایکزیما، خارش، معدے کی تکالیف اور خون کی کمی کے مریضوں کے لیے بھی یہ راب مفید ہے۔ کھانے سے پہلے، کھانے کے درمیان، کھانے کے بعد جب چاہیں یہ راب پی سکتے ہیں۔ اگر آپ کے بال اور ناخن خراب ہونے لگیں تو چند دن یہ راب پینے سے درست ہو جاتے ہیں۔

گنے کا رس جسمانی کمزوری دور کرتا اور بخار کی شدت گھٹاتا ہے۔ اسے پینے سے وزن بڑھنے لگتا ہے، لہٰذا جو لوگ وزن کی کمی کا شکار ہوں، وہ گنے کا رس روزانہ پییں۔ جن ماؤں کو دودھ کی کمی کی شکایت ہو، وہ گنے کے رس کے ایک بڑے گلاس میں آدھا کپ کانجی ملا کر پی لیں، دودھ وافر مقدار میں آئے گا۔ کانجی ایک قسم کا کھٹا پانی ہوتا ہے، جس میں رائی اور زیرہ اچار کی طرح ڈالتے ہیں۔ چاولوں کی پیچ اور گاجروں کے اچار کے پانی کو بھی کانجی کہتے ہیں۔ اگر پیشاب کی نالی میں زخم ہو جائے اور درد کی وجہ سے مریض بے چین ہو تو گنے کے رس سے علاج کیا جا سکتا ہے۔

گنے کے رس اور گنڈیریوں کی افادیت سے انکار نہیں کیا جا سکتا۔ گرمیوں میں آٹھ گنڈیریاں روزانہ کھا کر دیکھیں، آپ خود بہتری محسوس کریں گے۔ جن لوگوں کا مزاج بلغمی ہو، وہ گنا زیادہ نہ کھائیں۔ اسی طرح ذیابیطس کے مریض بھی اسے کھانے میں بہت احتیاط سے کام لیں، بہتر ہوگا کہ پہلے معالج سے اجازت لے لیں۔

روشنی بھی وزن بڑھاتی ہے

اوہایو یونی ورسٹی میں کی گئی ایک تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ وہ چوہے، جو رات کو روشنی میں رہتے اور کھانے کی تھوڑی مقدار کھا لیتے ہیں، ان کا وزن بڑھ جاتا ہے۔ زیادہ نہ کھانے کے باوجود ان کا وزن بڑھ جاتا ہے۔ تحقیق کے نگراں رینڈی نیلسن نے بتایا کہ رات کی روشنی میں چوہے وقت کا تعین نہیں کر پاتے اور غلط وقت پر غذا کھا بیٹھتے ہیں، جس سے ان کے ہضم و جذب کے نظام پر اثر پڑتا ہے۔ تاریکی میں رہنے والے چوہوں کی نسبت وہ چوہے جو رات کو روشنی میں رہتے اور کھاتے ہیں، وہ اپنا وزن ۵۰ فی صد بڑھا لیتے ہیں۔

انسانوں پر بھی اسی طرح کے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ مثال کے طور پر اگر ہم اکثر رات گئے بھوک کی وجہ سے بیدار ہو کر ٹیلے وژن دیکھتے اور اس دوران ہلکی پھلکی چیزیں کھاتے رہتے ہیں تو ہمارے ہضم و جذب کے نظام پر بھی ایسے اثرات پڑتے ہیں کہ ہم فربہ ہونے لگتے ہیں۔ وزن میں اضافہ روشنی کی وجہ سے ہوتا ہے۔ ٹیلے وژن اور نائٹ بلب کی روشنی میں جب آپ غذائیں کھاتے ہیں تو آپ کا وزن بڑھتا ہے۔

ناشپاتی بھی کھائیے

تمثیلہ زاہد

ناشپاتی ایک ایسا پھل ہے، جو شکل میں امرود سے مشابہت رکھتا ہے۔ اس کا ذائقہ کھٹا میٹھا ہوتا ہے۔ اس کا درخت بیج سے پیدا نہیں ہوتا۔ اس کی جڑوں سے نئی کونپلیں پھوٹتی ہیں، جن پر پیوند کاری کی جاتی ہے۔ چین حیاتین ج (وٹامن سی)، لحمیات (پروٹینز) اور پوٹاشیئم جیسے صحت بخش اجزا پائے جاتے ہیں، جو ہمارے جسم کو توانائی دینے کے ساتھ ساتھ مختلف بیماریوں سے محفوظ رکھنے میں بھی مدد دیتے ہیں۔

دنیا بھر میں سب سے زیادہ ناشپاتی پیدا کرنے والا ملک ہے۔

ناشپاتی گرمیوں میں جسم کو تقویت دیتی ہے۔ ایک ناشپاتی میں سو حرارے (کیلوریز) ہوتے ہیں۔ غذائیت سے بھرپور اس پھل میں شکر، فاسفورس، فولاد،

ناشپاتی کو اکثر لوگ ناسمجھی میں چھلکے اُتار کر کھاتے ہیں۔ یہ طریقہ غلط ہے۔ ناشپاتی چھلکے سمیت کھانی چاہیے۔ ناشپاتی کے درخت کے پتوں میں بھی اللہ تعالیٰ نے شفا رکھی ہے۔ حکیم ان پتوں کو بطور دوا استعمال کراتے ہیں۔ اس کے پھول خشک کر کے لگدی بنا کر زخموں پر

لگائے جاتے ہیں۔ اس لگدی سے زخم جلد خشک ہو جاتے ہیں۔ اس کے درخت کی گوند بھی کار آمد ہے۔

ناشپاتی کے بہت سے طبّی فوائد ہیں، جن میں سے چند ذیل میں درج کیے جا رہے ہیں:

منھ کی بُو

کچھ لوگوں کے منھ سے بُو آتی ہے۔ منھ کی بُو دور کرنے کے لیے ماؤتھ واش کا استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کے بجائے ناشپاتی کھانی چاہیے۔ ناشپاتی کھانے سے منھ کی بُو نہ صرف دور ہو جاتی ہے، بلکہ مسوڑوں سے خون آنا بھی بند ہو جاتا ہے۔

قبض

جن لوگوں کو قبض کی شکایت رہتی ہے، انھیں ناشپاتی کھانی چاہیے۔ اگر آپ کھانا کھانے کے بعد ناشپاتی کھا لیں تو قبض کی شکایت دور ہو جائے گی اور آنتیں بھی صاف رہیں گی۔ اگر قبض مزمن ہے تو شام کے وقت دو ناشپاتی چھلکے سمیت کاٹ کر سلاد بنا لیں۔ پھر اس پر نمک اور لیموں کا رس چھڑک دیں۔ مزے دار چاٹ تیار ہو جائے گی۔ یہ چاٹ آٹھ دس دن باقاعدگی سے کھائیں۔ اس سے ہاضمہ درست ہوگا اور قبض کی شکایت بھی جاتی رہے گی۔

بال

ناشپاتی سے تیل بھی کشید کیا جاتا ہے۔ اس کے استعمال سے حیرت انگیز فوائد حاصل ہوتے ہیں۔ یہ تیل بالوں کے لیے فائدہ مند ہے اور بالوں کو گرنے سے روکتا ہے۔

بلڈ پریشر

ناشپاتی بلڈ پریشر کے مریضوں کے لیے بھی مفید ہے۔ یہ خون میں کولیسٹرول کو کم کرتی ہے۔ ناشپاتی کا مربا کھانے سے دل کو تقویت ملتی ہے۔ ایک یا دو میٹھی ناشپاتی روزمرّہ کی غذاؤں میں ضرور شامل کریں۔ یہ نہ صرف جلدی امراض کو دُور کرتی ہے، بلکہ بڑھاپے کی رفتار کو بھی سست کر دیتی ہے۔ کشمیری ناشپاتی بہت مزے دار ہوتی ہے۔ ناشپاتی اللہ تعالیٰ کی نعمتوں میں سے ایک بہترین نعمت ہے۔ اس کے طبی فوائد کی بنا پر اسے اپنی غذاؤں کا حصہ بنا لیجیے۔

ریشہ کھایئے، دُبلے رہیے

یہ ایک مسلمہ حقیقت ہے کہ زیادہ ریشوں والی غذا جسم کو کم حرارے (کیلوریز) فراہم کرتی ہے، کیوں کہ ریشوں والی غذا کو ہضم کرنے کے لیے جسم کو حراروں کی ایک خاص مقدار درکار ہوتی ہے۔

اس کے علاوہ ثقیل غذائیں ذرا مشکل سے ہی ہضم ہوتی ہیں، مثلاً گندم کے موٹے آٹے کی روٹی میدے کی روٹی کے مقابلے میں بہ آسانی ہضم ہو جاتی ہے۔ ٹوکیو یونی ورسٹی کے تحقیق کار اور ان کے ساتھیوں نے حال ہی میں ۴۵۰۰ خواتین کے مطالعے کے بعد کھوج لگایا ہے کہ ریشے والی سخت غذا کھانے والی خواتین کی کمر، بغیر ریشے کی نرم غذا کھانے والی خواتین کے مقابلے میں پتلی ہوتی ہے۔

ذہنی مریض مائیں

ثروت ناز

ہم ہر سال ماؤں کا دِن مناتے ہیں۔انھیں تحائف دیتے ہیں اور ان کی دُعائیں لیتے ہیں، لیکن کچھ مائیں ایسی ہیں، جو ایسے کسی بھی دن سے بے خبر ہوتی ہیں اور وہ ہیں، ذہنی مریض مائیں۔

ایسی خواتین بہت زیادہ حسّاس ہوتی ہیں اور بہت توجہ، محبت اور ہمدردی چاہتی ہیں۔جن خواتین کے ساتھ کوئی حادثہ پیش آیا ہو یا خاندان کی طرف سے کوئی تکلیف پہنچی ہو، اس بیماری میں مبتلا ہو جاتی ہیں، ایسی خواتین دوسروں پر شک کرتی ہیں۔ دوسروں کے ساتھ گفتگو کے دوران کوئی بھی بات بُری لگ جائے تو لڑنے لگتی ہیں۔ان کا رویہ لوگوں کے ساتھ کچھ زیادہ اچھا نہیں ہوتا، اس لیے لوگ ان کے ساتھ تعلقات قائم رکھنے میں محتاط رہتے ہیں۔یوں ان کے ساتھ ساتھ ان کے بچے بھی جو نارمل ہوتے ہیں، تنہا رہ جاتے ہیں۔ ہمارا معاشرہ بھی انھیں تنہا چھوڑ دیتا ہے۔اکثر یہ بیماری موروثی طور پر ان بچوں میں بھی منتقل ہو جاتی ہے۔

ہمارے ہاں اکثر خاندانوں میں مائیں اپنے بچوں کی بہترین دوست ہوتی ہیں۔اس طرح وہ اپنے بچوں کی رہنمائی کرتی ہیں۔ان کے بچوں میں بھی خود اعتمادی زیادہ ہوتی ہے، جب کہ ذہنی مریض ماں کے بچے ڈرے اور سہمے ہوتے ہیں اور وہ اکثر دوسروں کی ماں میں اپنی ماں کو تلاش کرتے ہیں۔ اس ضمن میں ہمارا فرض بنتا ہے کہ ان بچوں پر خاص توجہ دیں اور ان کے ساتھ ہمدردی کریں۔

ذہنی مریض خود تو اپنے مرض سے بے خبر ہوتے ہیں، مگر ان کے ساتھ رہنے والے افراد اذیت میں مبتلا رہتے ہیں۔اس مرض میں گرفتار خواتین اکثر گھر میں شور شرابا کرنے لگتی ہیں، جس کی وجہ سے گھر کا ماحول خراب ہو جاتا ہے اور تمام گھر والے بے سکون ہو جاتے ہیں۔

ذہنی امراض میں مبتلا مائیں علاج کی غرض سے اسپتالوں میں لائی جاتی ہیں تو معالجین کا بھی یہ فرض ہے کہ ان کے علاج کے ساتھ ان کے گھر والوں کی بھی رہنمائی کریں۔ ماں کے خراب رویّے سے متاثرہ بچوں کے والد کو چاہیے کہ وہ اساتذہ کرام کے ساتھ ملاقاتیں کریں۔ محلے پڑوس میں رہنے والے ایسے بچوں کے ساتھ اچھا برتاؤ رکھیں، تا کہ ان کی ذہنی کارکردگی بہتر ہو۔

ہمیں چاہیے کہ اس مرض میں مبتلا افراد کا خیال رکھیں اور ان کے خاندان کے ساتھ ہمدردی سے پیش آئیں۔ایسے مریض کا مذاق نہ اڑائیں، اس لیے کہ دوسری بیماریوں کی طرح یہ بھی ایک بیماری ہے۔

☆☆☆

پھولی ہوئی رگوں کا مرض

عمران سجاد

جو افراد بہت دیر تک ایک ہی جگہ پر بیٹھ کر یا کھڑے ہو کر کام کرتے ہیں، ان کی پنڈلیوں کی رگوں پر بہت بُرا اثر پڑتا ہے اور وہ پھول جاتی ہیں۔ رگوں کے پھولنے سے ٹانگوں میں درد رہنے لگتا ہے۔ یہ پھولی ہوئی رگوں یا ''ویری کوز وینس'' (VARICOSE VEINS) کا مرض کہلاتا ہے۔

پنڈلیوں کی رگیں جب زیادہ پھول جاتی ہیں تو ٹانگوں میں تکلیف رہنے لگتی ہے۔ یہ رگیں گچھوں کی شکل اختیار کر لیتی ہیں اور ان میں دوران خون رُک جاتا ہے، جس کی وجہ سے ٹانگوں میں درد رہنے لگتا ہے اور وہ بھاری محسوس ہوتی ہیں۔ رگوں پر جب دباؤ بڑھ جاتا ہے تو درد میں بھی اضافہ ہو جاتا ہے۔

اس مرض کی ایک اہم وجہ فربہی بھی ہو سکتی ہے۔ زیادہ وزن اٹھانے والے مرد اور خواتین بھی اس مرض میں مبتلا ہو سکتے ہیں۔ حاملہ خواتین بھی اس مرض میں گرفتار ہو سکتی ہیں۔ امریکا میں یہ مرض بہت عام ہے، اس لیے کہ وہاں لوگوں کی ایک بڑی تعداد فربہی میں مبتلا ہے۔ اس مرض کا کوئی خاص سبب نہیں ہے۔ موروثیت کی بنا پر بھی یہ مرض لاحق ہو سکتا ہے، لیکن یہ قابلِ علاج ہے۔

صحت مند افراد کی پنڈلیوں کے عضلات سکڑتے اور پھیلتے رہتے ہیں، جس کی وجہ سے رگوں میں آنے والا خون قلب کی طرف واپس چلا جاتا ہے، لیکن بعض افراد میں خون واپس جاتے وقت رگیں صحیح طرح سکڑتی نہیں ہیں، جس کے باعث خون کی کچھ مقدار رگوں ہی میں رُک جاتی ہے، جس سے رگوں پر بہت دباؤ پڑتا ہے اور متاثرہ فرد کو چلنے پھرنے میں خاصی تکلیف ہوتی ہے۔

جو افراد کمر بند یا بیلٹ بہت سختی سے باندھتے ہیں، وہ بھی اس مرض کی لپیٹ میں آ سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ پیروں میں بائنٹوں کی شکایت کرنے والے افراد بھی اس مرض کا شکار ہو سکتے ہیں۔

اس مرض میں زیادہ سے زیادہ آرام کیا جائے۔

اگر یہ مرض مزمن ہوجائے یا شدت اختیار کرلے تو ٹانگوں اور پیروں کی رنگت میں تبدیلی آجاتی ہے۔ خارش اور ایکزیما کا خطرہ بھی ہوتا ہے۔ اگر احتیاط نہ کی جائے تو یہ بگڑ کر زخم کی شکل بھی اختیار کرسکتے ہیں۔ رگوں کے زخم بہت تکلیف دہ ہوتے ہیں۔ رگیں اگر بہت زیادہ پھول جائیں تو مریض چلنے پھرنے اور بہت دیر تک کھڑے رہنے کے قابل نہیں رہتا۔ اگر رگوں کے زخم گہرے ہوجائیں تو ہڈی بھی متاثر ہوسکتی ہے۔

اس مرض سے متاثر فرد کو چاہیے کہ وہ فوراً اپنا مکمل معائنہ کروائے۔ اگر مرض کی ابتدا ہی میں احتیاطی تدابیر اختیار کرلی جائیں تو اس سے چھٹکارا مل سکتا ہے۔ پہلا طریقہ تو یہ ہے کہ پنڈلیوں کو پٹیوں سے خوب کس کر باندھ لیا جائے یا بہت چُست موزے پہن لیے جائیں۔ دوسرا طریقہ یہ ہے کہ فرش پر لیٹ کر پندرہ بیس منٹ کے لیے دونوں پیروں کو کسی اونچی جگہ پر رکھ لیں۔ یہ طریقہ دن میں تین یا چار بار کریں۔ اس سے کافی فائدہ ہوتا ہے۔

وزن میں کمی کرنی چاہیے۔ سونے سے قبل پنڈلیوں کی زیتون کے تیل سے نیچے سے اوپر کی طرف مالش کرنی چاہیے، تاکہ خون قلب کی طرف جائے اور رگوں پر پڑنے والا دباؤ کم ہو۔ گاہے گاہے پیروں کو حرکت دیتے رہیں۔ گھٹنوں کو تھوڑی تھوڑی دیر کے بعد موڑتے رہیں۔ ان طریقوں پر پابندی سے عمل کرنے سے رگوں کا ورم کم ہوجاتا ہے۔ ورم کم ہونے پر درد میں بھی افاقہ ہوتا ہے۔ گڑ کا شیرہ (راب) بھی اس مرض کو دور کرنے میں مدد دیتا ہے۔ رگوں کا ورم دُور کرنے کے لیے معالج مریض کو انجکشن بھی لگا سکتا ہے، جس سے رگیں معمول پر آجاتی ہیں۔

اگر مذکورہ بالا طریقوں سے فائدہ نہ ہو تو معالج سرجری کرانے کا مشورہ دیتا ہے۔ سرجری سے پھولی ہوئی رگ یا رگیں نکال دی جاتی ہیں، لیکن اگر احتیاط اور آرام نہ کیا جائے تو یہ رگیں دوبارہ پُھول سکتی ہیں، اس لیے اس مرض میں احتیاط اور آرام کی بہت ضرورت ہوتی ہے۔

صحت سے غفلت برتنا اچھی بات نہیں

صحت کو برباد کرنے میں تمباکو نوشی اور شراب نوشی کو جتنا دخل ہے، اتنا ہی دخل ایک جگہ پر گھنٹوں بیٹھے رہنے اور زیادہ سونے کو بھی ہے۔

جو افراد گھنٹوں ٹیلے وژن کے سامنے بیٹھے رہتے ہیں، وہ جسمانی سرگرمیوں سے دور ہوتے چلے جاتے ہیں اور اس طرح مٹاپے کی بیماری کو دعوت دیتے ہیں، لیکن وہ افراد جو نو گھنٹوں سے زیادہ سوتے ہیں، ان کی صحت پر بھی بُرے اثرات پڑتے ہیں۔ ایسے افراد بیمار زیادہ رہتے ہیں۔ یہ بات سڈنی یونی ورسٹی کی طرف سے کی گئی ایک تحقیق میں سامنے آئی۔

کھٹا میٹھا مزے دار فالسہ

فالسہ گرمیوں کا مفید پھل ہے۔ یہ دو قسم کا ہوتا ہے۔اس کی پہلی قسم شربتی فالسہ اور دوسری شکری فالسہ کہلاتی ہے۔شربتی فالسہ ابتدا میں ترش اور پکنے کے بعد کھٹ مٹھا ہو جاتا ہے، جب کہ شکری فالسہ ابتدا میں کھٹ مٹھا اور پکنے پر شیریں ہو جاتا ہے۔

نظامِ ہضم اور موسمِ گرما

فالسہ ہضم کے نظام کے لیے مفید ہے۔یہ معدے اور جگر کو طاقت دیتا ہے۔شدید گرمی میں اگر قے ہونے لگے یا پیاس سے حلق خشک ہو جائے تو فالسہ کھانا چاہیے، اس سے یہ تمام تکالیف دُور ہو جاتی ہیں۔ فالسہ صفراوی دستوں کو روکتا اور پیاس بجھاتا ہے۔اگر پیشاب میں سوزش ہو تو فالسے کھانے سے ختم ہو جاتی ہے۔

ذیابیطس

آج کل ذیابیطس کا مرض عام ہوتا جا رہا ہے۔ امیر طبقے سے لے کر متوسط اور غریب طبقے کے افراد بھی اس مرض میں مبتلا پائے جاتے ہیں۔ذیابیطس کو قابو میں کرنے کے لیے شکری فالسے کے پیڑ کی چھال فائدہ مند ہے۔یہ چھال ۵۰ سے ۶۰ گرام کی مقدار میں لے کر کوٹ لیں۔ کوٹنے کے بعد رات بھر کے لیے اسے پانی میں بھگو دیں۔ صبح پانی نتھار کر پی لیں، چند دنوں میں فائدہ ہوگا۔

فالسے کا شربت

بعض افراد فالسے کی کھٹاس کی وجہ سے اسے کھانے سے گریز کرتے ہیں۔ایسے افراد کو چاہیے کہ وہ فالسے کا شربت پییں۔ فالسے کا شربت مفید اور مزے دار ہوتا ہے۔گرمی کے موسم میں فالسے کا شربت کسی نعمت سے کم نہیں۔ خواتین عام طور پر اس کا شربت خود ہی تیار کر لیتی ہیں۔شربت بنانا آسان ہے۔اس کا طریقہ یہ ہے کہ فالسوں کو ایک برتن میں ڈال کر کوٹ لیں۔ بیج اگر چاہیں تو نکال دیں یا شامل کر لیں۔اگر بیج شامل کر لیں تو بہتر ہے، اس لیے کہ بیج بھی فائدہ مند ہوتے ہیں۔فالسوں کو کوٹنے کے بعد صاف ستھرا پانی ملا کر اس میں شکر بھی شامل کر لیں اور چمچے سے خوب اچھی طرح ملا لیں۔ ملانے کے بعد آدھے گھنٹے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔ لیجیے فالسے کا ٹھنڈا اور مزے دار شربت تیار ہے۔گرمی کے موسم میں اکثر افراد کا دل بہت تیزی سے دھڑکنے لگتا ہے اور انھیں شدید گھبراہٹ محسوس ہوتی ہے۔یہ تمام تکالیف فالسے کا شربت پینے سے دُور ہو جاتی ہیں۔ یہ شربت دماغ کو طراوت اور دل کو سکون بخشتا ہے۔اس کے علاوہ پیاس کی شدت، پیشاب میں سوزش، معدے کی کمزوری اور سینے کی جلن کو ختم کرتا اور ٹھنڈک پیدا کرتا ہے۔

گرمی کے موسم میں فالسہ کھانا اور اس کا شربت پینا نہ بھولیں۔یہ بہت مفید پھل ہے۔ فالسہ ہمیشہ پکا ہوا کھانا چاہیے، کچا یا بہت کھٹا فالسہ نقصان دہ ہوتا ہے۔

☆☆☆

صحت مند ہڈی کی سطح
اینامل
صحت مند مسوڑھے
چاہیں اگر مسوڑھے صحت مند
تو پھر صرف ریوند
ہمدرد
ریوند
ریوند
قدرتی اجزاء سے بنا ہمدرد کا ریوند ٹوتھ پیسٹ جس کا جدید منفرد فارمولا منہ کی سوزش،
درد اور انفیکشن کو کم کرنے میں انتہائی معاون ہے۔ ریوند ٹوتھ پیسٹ مسوڑھوں اور دانتوں
میں ہونے والی سوزش کو کم کرے اور انھیں بنائے صحت مند ہمیشہ کے لئے۔
Hamdard

آم ۔ پھلوں کا سردار، بہت مزے دار

لیجیے آم کا موسم پھر آ گیا۔ آم کو پھلوں کا بادشاہ مانا جاتا ہے۔ پاکستان اور ہندستان آم کا گھر کہلاتے ہیں۔ یہ موسم گرما کا مشہور اور لذیذ ترین پھل ہے۔ آم کو مشرقِ وسطیٰ اور افریقہ میں ایرانی تاجروں نے متعارف کروایا۔ پاکستان کے آم ذائقے، خوشبو اور اپنے رنگ و روپ کی وجہ سے دنیا کے بہترین آموں میں شمار کیے جاتے ہیں۔ اس کا اصل وطن برما اور مشرقی ہندستان سمجھے جاتے ہیں۔

آم صحت بخش پھل ہے۔ اس میں نمکیات، بیٹا کیروٹین اور پوٹاشیئم ہوتے ہیں، جو صحت پر مثبت اثرات مرتب کرتے ہیں۔ اس کے علاوہ اس میں حیاتین الف اور ج (وٹامنز اے اور سی) زیادہ مقدار میں پائی جاتی ہیں۔ آم میں حرارے (کیلوریز) کم ہوتے ہیں۔

آم قلب کو تسکین بخشتا ہے۔ خون صاف کرتا ہے۔ آنتوں اور معدے کو طاقت دیتا ہے۔ اس کے کھانے سے پیشاب کھل کر آتا ہے۔ آم سے مثانے کی پتھری بھی خارج ہو سکتی ہے۔ آم کے رس میں دودھ ملا کر پینے سے رنگ نکھر جاتا ہے۔ آموں میں بہترین آم اسے سمجھا جاتا ہے، جو بہت میٹھا اور بے ریشہ ہوتا ہے۔ روزانہ ایک آم کھانے سے ہضم کا نظام درست رہتا ہے۔ اس کے علاوہ قبض اور بواسیر کی شکایت بھی دور ہو جاتی ہے۔

آم کو بعض قسم کے سرطانوں سے نجات حاصل کرنے کے لیے مفید قرار دیا گیا ہے۔ آم کھانے سے خون میں کولیسٹرول کی سطح بھی کم ہو جاتی ہے۔

کچا آم (کیری) کھانے سے گرمی، متلی، قے اور پیاس دور ہو جاتی ہے۔ اسے کھانے سے لُو نہیں لگتی۔

آم کے اچار میں کیریاں شامل کی جاتی ہیں۔ یہ اچار بہت مزے دار اور ہاضم ہوتا ہے۔ اچار ڈالنے کا طریقہ یہ ہے: کیریوں کی گٹھلیاں نکال کر انھیں دھو کر خشک کر لیا جاتا ہے۔ ان کی قاشیں کاٹ کر ان میں نمک لگا کر چوبیس گھنٹوں کے لیے رکھ دیتے ہیں۔ لہسن چھیل کر اور اس میں سرکہ، مرچ، ادرک، کشمش اور دیسی شکر ملا کر گرم کر لیا جاتا ہے۔ جب شکر گھل جاتی ہے تو کیریوں کی قاشیں شیرے میں ڈال کر دھیمی آنچ پر گلا لیتے ہیں۔ ٹھنڈا ہونے پر اسے بوتلوں میں بھر کر رکھ لیتے ہیں۔ دال چاول یا سبزیوں کے ساتھ یہ اچار بہت شوق سے کھایا جاتا ہے۔ اچار کھانے سے بھوک خوب لگتی ہے، لیکن اسے زیادہ مقدار میں نہیں کھانا چاہیے۔

آم کے درخت کی لکڑی مختلف کاموں میں استعمال کی جاتی ہے۔ آم کے پتے، چھال اور بیج ادویہ بنانے میں استعمال کیے جاتے ہیں۔ اسہال کے خاتمے اور ذیابیطس پر قابو پانے کے لیے مریض کو آم کے پتوں کا

سفوف کھلایا جاتا ہے۔ آم کی چھال قبض سے نجات دلاتی ہے۔ آم کے پتوں اور نرم شاخوں کے ٹکڑوں کو پیس کر ان کا لیپ بنا کر بالوں میں لگانے سے بال لمبے اور سیاہ ہو جاتے ہیں۔

آم سے متعلق بعض شعرا کے لطیفے بھی مشہور ہیں۔ مرزا غالب کو آم بہت پسند تھے۔ ایک دن وہ چند دوستوں کے ساتھ گلی میں بچھی چارپائی پر بیٹھے آم کھاتے اور چھلکے پھینکتے جا رہے تھے۔ ایک گدھا جو قریب ہی بندھا ہوا تھا، جب چھلے اس کے قریب گرے تو اس نے سونگھ کر چھوڑ دیے، لیکن انھیں کھایا نہیں۔ مرزا کے ایک دوست کو شرارت سوجھی تو انھوں نے کہا: ''دیکھیے مرزا صاحب! آم تو گدھے بھی نہیں کھاتے۔'' مرزا غالب نے فوراً جواب دیا: ''جی صاحب! گدھے آم نہیں کھاتے۔''

علامہ اقبال کو بھی آم بہت پسند تھے۔ بیماری کے دنوں میں جب حکیم نابینا نے علامہ کو آم کھانے سے منع کیا تو علامہ اقبال نے بہت اصرار کر کے صرف ایک آم کھانے کی اجازت حاصل کر لی۔ دوسرے دن علامہ صاحب کی میز پر ایک آم رکھا ہوا تھا، جو کسی طرح بھی ایک کلو سے کم نہ تھا۔

☆☆☆

ورزش سے علاج کے اخراجات کم

جدید تحقیق کے مطابق اگر دل کے مریض پابندی سے ورزش کریں تو علاج کے اخراجات میں کمی کر سکتے ہیں۔ مشاہدے سے پتا چلا ہے کہ دل کے مریض جو پہلے ہلکی ورزش کرتے تھے، ہفتے میں پانچ دن ۳۰ منٹ کے لیے سخت قسم کی ورزش کرنے لگے تو ان کے علاج معالجے کے اخراجات بہت کم ہو گئے۔ دل کے مریض سخت قسم کی ورزش کرنے سے قبل اپنے معالج سے ضرور مشورہ کر لیں۔

امریکن ہارٹ ایسوسی ایشن کے ایک ماہ نامے کے اعداد و شمار کے مطابق وہ افراد جو معمولی قسم کی بیماریوں میں مبتلا ہوتے ہیں اور پابندی سے جمنازیم میں جا کر ورزش کرتے ہیں، ان کے علاج پر خرچ ہونے والی رقم کم ہو جاتی ہے۔

ماہرین صحت کا کہنا ہے کہ دل کو تقویت دینے کے لیے ۲۵ منٹ تک سخت ورزش کریں، جو ہوازا (AEROBIC) ہو اور ہفتے میں پانچ دن کی جائے، جب کہ ہلکی ورزش کرنے سے پسینا کم آتا ہے، بس قدرے سانس پھول جاتا اور دھڑکن میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ ہلکی ورزش کا مطلب ہے تیز قدمی، لان کی گھاس کاٹنا یا گھر کی صفائی کرنا وغیرہ۔ سخت ورزش سے مراد ہے بھاگنا، پیراکی کرنا اور ہوازا ورزش کرنا۔ وہ افراد جو کبھی کبھار ہلکی ورزش کرتے ہیں، انھیں علاج معالجے پر زیادہ رقم خرچ کرنی پڑتی ہے، اس لیے کہ انھیں ہائی بلڈ پریشر، ہائی کولیسٹرول، ذیابیطس اور مٹاپے جیسے امراض گھیر سکتے ہیں۔

وہ افراد جو پابندی سے ورزش کرتے ہیں، وہ صحت مند رہتے ہیں اور انھیں علاج معالجے پر بھی بہت کم رقم خرچ کرنی پڑتی ہے۔

گہرے رنگ کے چاکلیٹ سے حسن و جوانی

کئی برسوں سے تحقیق کرنے والوں اور ماہرین غذائیت کے نزدیک گہرے رنگ کے چاکلیٹ بہت اہم اور مفید ہیں، کیوں کہ ان میں فلیوونائڈز (FLAVONOIDS) ہوتے ہیں، جو مانع تکسید اور مفیدِ صحت ہیں۔ اس کے علاوہ یہ اجزا آپ کے مزاج کو شگفتہ رکھنے میں مدد دیتے، دماغی صلاحیت میں اضافہ کرتے اور سرطان سے بھی محفوظ رکھتے ہیں۔

گہرے رنگ کے چاکلیٹ میں موجود فلیوونائڈز دل کی بیماریوں، ہائی بلڈ پریشر اور فالج سے بھی محفوظ رکھتے ہیں۔ ایسے چاکلیٹ کھانے سے آپ کی جلد شگفتہ اور نرم و ملائم رہتی ہے۔ اس میں چمک اور دل کشی آ جاتی ہے۔

چاکلیٹ میں موجود مانع تکسید اجزا آزاد اصلیوں (FREE RADICALS) سے بھی مزاحمت کرتے ہیں، جو جلد کے خلیوں کو نقصان پہنچاتے ہیں۔ آزاد اصلیے جلد کو اتنا نقصان پہنچاتے ہیں کہ وقت سے پہلے جھرّیاں پیدا ہو جاتی ہیں اور بڑھاپا قریب آ جاتا ہے۔

گہرے رنگ کے چاکلیٹ کے بہت سے فائدے ہیں۔ اس کے اجزا آپ کو سورج کی بالائے بنفشی شعاعوں (ULTRAVIOLET RAYS) سے بھی محفوظ رکھتے ہیں۔ چناں چہ آپ کو جلد کے سرطان کا بھی اندیشہ نہیں رہتا۔

گہرے رنگ کے چاکلیٹ میں معدنیات (منرلز) بھی ہوتی ہیں، مثلاً تانبا، فولاد اور جست وغیرہ، جن کی مدد سے نئے خلیے پیدا ہوتے اور مردہ جھڑ جاتے ہیں۔ چناں چہ نیچے سے چمکیلی جلد نکل آتی اور تازہ ہوا کو جذب کرنے لگتی ہے۔

دباؤ کا ہارمون کارٹی سول (CORTISOL) جلد کو مختلف صورتوں میں نقصان پہنچاتا ہے، گہرے رنگ کے چاکلیٹ کے اجزا اس سے دفاع کرتے ہیں۔ حاملہ خواتین گہرے رنگ کا چاکلیٹ کھائیں تو پیدائش کے وقت ذہنی دباؤ سے محفوظ رہتی ہیں۔

گہرے رنگ کا چاکلیٹ جلد کے لیے فائدہ مند ہونے کے علاوہ بالوں کے لیے بھی مفید ہے اور بالوں کو گرنے سے بچاتا ہے۔

یہ چاکلیٹ صحت پر اچھے اثرات مرتب کرتا ہے۔ گھر کے سب افراد گہرے رنگ کا چاکلیٹ کھا سکتے ہیں۔ یہ چاکلیٹ حسن و صحت افزا ہوتا ہے۔ خواتین کو خاص طور پر چاکلیٹ اپنی روزانہ کی غذاؤں میں شامل کر لینا چاہیے۔

گہرے رنگ کے چاکلیٹ کو اعتدال سے کھانا چاہیے۔ اس کی زیادہ مقدار نقصان دہ ثابت ہو سکتی ہے۔

دل کا دورہ

کنہیالال کپور

ایک زمانہ تھا جب ہمیں اس بات پر حیرت ہوتی تھی کہ کیسے ایک بھلے چنگے آدمی کو بیٹھے بیٹھے دل کا دورہ پڑتا ہے اور وہ چشمِ زدن میں اللہ کو کچھ اس طرح پیارا ہو جاتا ہے، جیسے کہہ رہا ہو:

دیکھتے ہی دیکھتے دنیا سے میں اٹھ جاؤں گا
دیکھتی کی دیکھتی رہ جائے گی دنیا مجھے

جب ہم کسی اخبار میں اس قسم کی خبر پڑھتے: ''نو بجے تک وہ دوستوں کی محفل میں چہچہا رہے تھے۔ دس بجے اچانک ان کے سینے میں درد اُٹھا۔ ڈاکٹر کو فون کیا گیا، لیکن اس سے پہلے کہ ڈاکٹر ان کے پاس پہنچتا، وہ چل بسے۔'' تو حیران ہو کر کہتے تھے: ''بڑے جلد باز نکلے، ڈاکٹر کی آمد کا انتظار تو کر لیتے، شاید وہ انھیں بچا ہی لیتا اور پھر یہ بھی کیا کہ ذرا سا درد ہوا اور مر گئے۔ نازکی کی بھی حد ہو گئی۔''

ہمیں یاد ہے، ایک مرتبہ ہم نے کسی اخبار میں پڑھا: ''امراضِ دل کے فلاں ماہر سامعین کو بتا رہے تھے کہ دردِ دل کو روکنے کے لیے کیا تدابیر کرنی چاہییں کہ اچانک ان کے اپنے دل میں درد ہونے لگا اور وہ لڑکھڑا کر اسٹیج پر گر پڑے اور اسی وقت ان کی موت واقع ہو گئی۔ ہمیں یہ خبر پڑھ کر انگریزی کی وہ کہاوت یاد آ گئی تھی، جس میں کہا گیا ہے: ''ڈاکٹر! مریضوں کا علاج کرنے سے پہلے اپنا علاج تو کر لو!''

یہ وہ زمانہ تھا جب ہمیں دل کا دورہ نہیں پڑا تھا اور جب ہم کہا کرتے تھے کہ لوگ دل کے دورے سے نہیں، بلکہ اس خوف سے کہ انھیں دل کا دورہ پڑا ہے، جاں بحق ہو جاتے ہیں۔ نہیں تو دل کا دورہ کوئی ایسا خطرناک مرض نہیں اور پھر وہ دن بھی آ گیا، جب ہمیں دل کا دورہ پڑ گیا۔ یک لخت ہمارے سینے میں درد اُٹھا، جو لحہ بہ لحہ تیز ہوتا گیا، یہاں تک کہ چند لمحوں کے بعد ہمیں محسوس ہونے لگا کہ ہمارے سینے کو کسی فولادی شکنجے میں کس دیا گیا ہے۔ ہمارے چہرے کا رنگ روئی کی طرح سفید ہو گیا، جی متلانے لگا اور ٹھنڈے پسینے چھوٹنے لگے۔ ایسی حالت میں بھی خدا جانے ہمیں فراق گورکھپوری کا یہ مصرع کیسے یاد آ گیا:

وہ درد اٹھا فراق کہ میں مسکرا دیا

ہم نے دل میں کہا: ''فراق صاحب! وہ درد آپ کے سینے میں نہیں گھٹنے میں اٹھا ہوگا۔ مزا تو تب تھا، وہ سینے میں اٹھتا اور آپ پھر بھی مسکراتے۔''

ڈاکٹر کو بلایا گیا۔ اس نے ہمیں دیکھ کر اس قسم کی اداکاری کی، جیسے دل کا دورہ ہمیں نہیں اُسے پڑا ہے۔ جب اس کے ہوش وحواس ذرا ٹھکانے ہوئے تو اس نے بڑی دھیمی آواز میں کہا: ''میرا منھ کیا دیکھ رہے ہو، انھیں جلد از جلد کسی بڑے اسپتال لے جاؤ، حالت بہت نازک ہے۔'' ہمیں اسپتال پہنچایا گیا، جہاں ڈاکٹر نے ''پیتھے ڈین'' کا ٹیکا لگادیا۔ درد تھم گیا اور ہم پر غنودگی طاری ہوگئی۔

تھوڑی دیر میں یہ خبر سارے شہر میں پھیل گئی کہ ہمیں دل کا دورہ پڑا ہے۔ بس پھر کیا تھا، جسے دیکھو اپنا ضروری سے ضروری کام چھوڑ کر ہمارا حال پوچھنے چلا آرہا ہے۔ ڈاکٹر نے ہمارے کمرے کے باہر نوٹس لگادیا تھا کہ مریض کو پریشان نہ کیا جائے، مگر وہ تیماردار ہی کیا جو مریض کو پریشان نہ کرے۔ جب حال پوچھنے والوں کو ہم سے ملاقات کرنے کی اجازت نہ ملی تو وہ ہماری بیوی اور بچوں کا دماغ چاٹنے لگے۔ ''دورہ کب پڑا؟ کیوں پڑا؟ کیا بچنے کی کوئی امید ہے؟ ہوش میں ہیں یا بے ہوش پڑے ہیں؟ ڈاکٹر کیا کہتا ہے؟ کیا او کسی جن دی جا رہی ہے؟ کیا رشتے داروں کو بذریعہ تار مطلع کر دیا گیا ہے۔''

یہ باتیں بعد میں ہمیں بیوی اور بچوں نے بتائیں اور یہ بھی بتایا کہ کس طرح ہمارے احباب کے چہروں پر رونق آجاتی تھی، جب انھیں بتایا جاتا تھا کہ بچنے کی امید بہت کم ہے۔ ہمارے کچھ مہربان ایسے بھی تھے، جو ہر گھنٹے کے بعد پتا کرنے کے لیے آتے تھے کہ مریض کا اب کیا حال ہے۔ دراصل وہ کوئی خوش خبری سننے کے لیے تشریف لاتے تھے، لیکن یہ جان کر مریض ابھی تک زندہ ہے، ان کی تمام اُمیدوں پر پانی پھر جاتا۔ ان میں سے ایک صاحب جب بارھویں بار ہمارا حال پوچھنے آئے تو ہماری بیوی نے جل کر کہا: ''ان کی حالت نازک ضرور ہے، لیکن وہ کم از کم آج نہیں مریں گے۔ آپ بار بار آنے کی تکلیف نہ کیجیے۔''

جس دن ہمیں دل کا دورہ پڑا، لوگوں نے قیاس کے گھوڑے دوڑانے شروع کر دیے کہ ہم بیٹھے بیٹھے کیوں بیماریِ دل میں مبتلا ہو گئے ہیں۔ کسی نے کہا: ''ننانوے کے پھیر میں پڑ گیا تھا۔ دن رات زیادہ سے زیادہ رپیا کمانے کے لیے دوڑ دھوپ کیا کرتا تھا۔'' کسی اور نے کہا: ''پرلے درجے کا کنجوس تھا۔ گوشت کے بجائے مونگ کی دال کھایا کرتا تھا۔'' کوئی اور بولا: ''صحت کے پیچھے لٹھ لے کر پھرتا تھا۔ دن میں دس بار چائے پیتا تھا۔'' اور کوئی اپنے دل کی بھڑاس نکالتے ہوئے کہنے لگا: ''قرض لے کر کبھی واپس نہیں کرتا تھا۔ دل کا دورہ نہیں پڑتا تو اور کیا ہوتا۔''

اسپتال میں ایک ماہ رہنے کے بعد جب چھٹی ملی تو ڈاکٹر نے اتنی ہدایات دیں اور اس قدر پابندیاں لگادیں کہ ہم سوچنے لگے کہ بچ تو گئے ہیں، لیکن اب جی کر کیا کریں گے۔ سگرٹ نوشی مت کیجیے گا۔ گھی مت کھایئے گا۔ نمک کا استعمال مت کیجیے گا۔ لکھنا پڑھنا چھوڑ دیجیے گا۔ اپنے بلڈ پریشر کا خیال رکھا کیجیے گا اور ہر دو ماہ بعد ای سی جی کروانے کے لیے اسپتال ضرور آیئے گا۔

پھولوں کے رس سے شہد تک

رفیع اللہ مندوخیل

شہد کی مکھیوں کو صرف ڈنک مارنے اور اپنا زہر پھیلانے کی عادت نہیں ہوتی، بلکہ وہ بہت منظم طریقے سے رہتی اور اپنا کام محنت سے کرتی ہیں۔ یہ چھتے میں رہتی ہیں اور پھولوں کے رس یا زیرے پر گزارا کرتی ہیں۔ ایک عام چھتے میں ہزاروں مکھیاں ہوسکتی ہیں۔ چھتے میں ایک ملکہ ہوتی ہے اور چند سو مکھیاں، جن کے ذریعے سے بچے پیدا ہوتے ہیں۔ ان کے علاوہ باقی مکھیاں کارکن ہوتی ہیں اور پھولوں کا رس چوسنے کے سوا کوئی کام نہیں کرتیں۔ کارکن مکھیاں پھول تلاش کرتی ہیں، تاکہ رس چوس کر شہد تیار کرسکیں۔ جب انھیں پھول مل جاتے ہیں تو وہ رقص کر کے دوسری مکھیوں کو اپنی طرف متوجہ کرتی ہیں۔ شہد کی مکھیاں صرف ۴۰ روز زندہ رہتی ہیں۔ اپنے چھتے سے لے کر پھولوں تک وہ مجموعی طور پر روزانہ چھے میل پرواز کرتی ہیں۔

کارکن مکھی پھولوں کا رس چوس کر اسے اپنے پیٹ کے مخصوص حصے میں جمع کرلیتی ہے۔ پیٹ جب تک بھر نہیں جاتا، مکھی چھتے میں واپس نہیں آتی۔ چھتے میں پہنچ کر جمع کردہ رس کی شکر کو دو حصوں میں تقسیم کردیتی ہے، جنھیں فرکٹوس (FRUCTOSE) اور گلوکوس کہتے ہیں۔ رس کو چھتے کے مخصوص خانے میں ڈالنے کے بعد مکھی اس پر تیزی سے اپنے پَر مارتی ہے، جس سے رس میں شامل رطوبت اُڑ جاتی ہے اور وہ گاڑھا ہوجاتا ہے۔ اس کے بعد وہ اس خانے کے منھ کو موم سے بند کردیتی ہے، اس طرح سے شہد محفوظ ہوجاتا ہے۔ یہ موم بھی شہد کے چھتے ہی کا ہوتا ہے، جو ایک کارکن مکھی تیار کرتی ہے۔ اپنی ساری زندگی میں ایک کارکن مکھی ایک چمچہ شہد کا بارھواں حصہ تیار کرپاتی ہے۔

ملکہ مکھی چھتے کے مخصوص خانوں میں انڈے دیتی ہے اور موم سے ان خانوں کا منھ بند کردیتی ہے، تاکہ انڈوں سے نکلنے والے بچے محفوظ رہ سکیں۔

شہد توانائی بخش غذا ہے۔ بنیادی طور پر اس میں گلوکوس، فرکٹوس اور پانی ہوتا ہے، جن سے ہمیں حرارے (کیلوریز) ملتے ہیں۔ صحت کے لیے ضروری حیاتین (وٹامنز) اور ضد حیوی (اینٹی بایوٹک) اجزا بھی شہد میں شامل ہوتے ہیں۔ اسے سادہ کھایا جاتا ہے اور دوسری غذاؤں میں بھی شامل کیا جاتا ہے۔ شہد اور موم میں حسن افزا خصوصیات ہوتی ہیں، لہٰذا یہ دونوں چیزیں مختلف کریموں میں بھی شامل کی جاتی ہیں۔ کہا جاتا ہے کہ قلوپطرا شہد کی خاصیت سے خوب واقف تھی، اسی لیے وہ اپنی جلد اور بالوں کے حسن میں اضافہ کرنے کے لیے شہد کا استعمال کرتی تھی۔ شہد کو کسی بھی صورت میں کھایا جائے، یہ صحت کے لیے بہت فائدہ مند ہے۔ ان فوائد کو مدنظر رکھتے ہوئے شہد کی مکھیاں بڑے پیمانے پر پالی جاتی ہیں اور ان کا شہد غیر ملکوں، خاص طور پر عرب امارات میں برآمد کیا جاتا ہے۔

ہمدرد فری موبائل ڈسپنسری

ہمدرد فری موبائل ڈسپنسری ہمدرد فاؤنڈیشن کے فلاحی کاموں کا ایک حصہ ہے۔ ہر مہینے پورے پاکستان میں ہزاروں مریضوں کا فری چیک اپ کر کے فری دوائیاں دی جاتی ہیں۔ گزشتہ شمارے (مارچ ۲۰۱۷ء) میں کراچی کے ان علاقوں کے نام شائع کیے گئے تھے، جہاں 6 فری موبائل ڈسپنسریاں عوام کی خدمت کے لیے مصروفِ عمل ہیں۔ اس شمارے میں قارئین کی سہولت کے لیے ذیل میں حیدرآباد، سکھر، لاہور، فیصل آباد، سرگودھا، ملتان، راولپنڈی، پشاور، کوئٹہ، راولاکوٹ (آزاد کشمیر) اور بہاول پور کے ان علاقوں کے نام دیے جا رہے ہیں، جہاں فری موبائل ڈسپنسریاں خدمت کے لیے کوشاں ہیں۔ ان علاقوں کے رہنے والے افراد ان فری موبائل ڈسپنسریوں سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

حیدرآباد: حالی روڈ، سبزی منڈی، نورانی بستی پھلیلی پار، حسینی چوک، پریٹ آباد، ایوب کالونی لطیف آباد نمبر 11 اور محمدی مسجد لطیف آباد نمبر 8۔

سکھر: ڈبہ روڈ پرانا سکھر، بیراج کالونی، علی واھن اور روہڑی۔

لاہور: طیبہ کالونی، شرقپور لاہور روڈ، بھوگی وال، بند رروڈ، خانقاہ سید احمد شہید نزد مدرسہ اللبنات، چھٹہ کالونی، گوشہ شفا اسپتال، جامعۃ المنظور السلام، نیاز بیگ ٹھوکر، فرخ آباد، شاہدرہ، ٹاؤن شپ، پٹھان کالونی، شبلی ٹاؤن، شیرا گوٹھ، شاہ پور کانجرہ، مغل پورہ، چنگی امر سدھو، سنگھ پورہ، شیرا کوٹ بند رروڈ اور طالب گنج شیر کالونی رائیونڈ۔

فیصل آباد: ڈی ٹائپ، منصورہ آباد اور ماڈل بازار (جھنگ روڈ)۔

سرگودھا: حیدرآباد ٹاؤن، حاجی کالونی، چک، فاطمہ جناح کالونی، بشیر کالونی اور عبداللہ کالونی۔

ملتان: خیر پور بھٹہ اور علی والا، موضع بوئے والا اور موضع گلزار پور۔

راولپنڈی: ڈھوک حسو، بنگش کالونی، اسلامک یونی ورسٹی، ھنسا کالونی، ڈھوک بنارس احمد آباد، حیال، اشرف کالونی، ڈھوک چوہدریاں، غریب آباد، رحمت آباد اور ڈھوک منگال کونسل نمبر 652۔

پشاور: باریزئی، بکرائی، تہکال بالا، ثمر باغ، خزانہ بالا اور رنگی۔

کوئٹہ: فیروز آباد، پشتون آباد، سروے گلی نمبر 4، کاکڑ آباد بھوسہ منڈی، خروٹ آباد کلی جیو، سبزل روڈ، مغربی بائی پاس، جامعہ مدینہ سریاب اور شاہدہ غفور باغ۔

راولاکوٹ: چھڑھ بازار، چھوٹا گلہ شہر، چک بازار، چھوٹا گلہ مہرانگلہ، چھڑھ عید گاہ، راولاکوٹ سٹی، پوٹھی سیکٹر اور چھوٹا گلہ گاؤں۔

☆ یہ فری موبائل ڈسپنسریاں پیر تا ہفتہ صبح ساڑھے آٹھ بجے سے دو بجے تک اپنی ڈیوٹی انجام دیتی ہیں اور جمعہ کو دن کے بارہ بجے تک اپنی ڈیوٹی ادا کرتی ہیں۔

☆ ادارۂ ہمدرد کے تمام قارئین خود بھی اس فری موبائل ڈسپنسری سے فائدہ اُٹھا سکتے ہیں اور دوسرے مستحق لوگوں کو بھی ہماری خدمات سے آگاہ کر سکتے ہیں، تاکہ اس فلاحی ڈسپنسری سے دوسرے غریب مریض بھی فائدہ حاصل کرسکیں۔ وہ ہمیں اپنی مفید رائے سے بھی آگاہ کر سکتے ہیں، تاکہ ہمدرد فاؤنڈیشن اس فلاحی کام کو مزید بہتر طریقے سے انجام دینے کی کوشش کرے۔

صاف دانتوں سے دل توانا

نئی تحقیق کے مطابق دانتوں میں خوب اچھی طرح برش کرنے اور انھیں صاف رکھنے سے دل کا عارضہ اور فالج نہیں ہوتا، اس لیے کہ جب دانت اچھی طرح صاف ہو جاتے ہیں تو جسم کی سوزش (INFLAMMATION) کم ہو جاتی ہے۔

امریکا کے سائنس دانوں نے تجرباتی طور پر جب ایک خاص قسم کا ٹوتھ پیسٹ تجربے میں رضا کارانہ طور پر شریک افراد کو برش کے ذریعے سے استعمال کرایا تو ان کے دانتوں پر جما ہوا میل (پلاک) بالکل صاف ہو گیا اور ان کا دل توانا ہونے کے امکانات پیدا ہو گئے۔

بہت سے مشاہدوں کے بعد پتا چلا ہے کہ جن افراد کے دانت اچھی طرح سے صاف نہیں ہوتے اور انھیں مسوڑوں کی کوئی بیماری ہوتی ہے تو انھیں دل کی بیماریاں بھی لگ جاتی ہیں، مگر اس بات کی تصدیق کے لیے سائنس دان مزید تجربات کر رہے ہیں۔

تحقیق کرنے والوں کو یہ بات معلوم ہوئی ہے کہ عام ٹوتھ پیسٹ کی نسبت خاص ٹوتھ پیسٹ استعمال کرنے والوں کے دانتوں کی صفائی دگنی ہو جاتی ہے اور جسم کی سوزش بھی کم ہو جاتی ہے۔

فلوریڈا کی اٹلانٹک یونی ورسٹی کے پروفیسر چارلس، جنھوں نے ۱۹۹۰ء میں یہ دریافت کیا تھا کہ ایسپرین دل کے لیے فائدہ مند ہے، ان کا کہنا ہے کہ اگر ایک چھوٹا سا عمل کرنے سے اتنا بڑا فائدہ حاصل ہو رہا ہے تو اسے کرنے میں کوئی حرج نہیں۔ پھر اس کے کوئی پہلوئی اثرات بھی نہیں ہیں۔ دانت صاف کرتے رہیے اور دل کو توانائی پہنچاتے رہیے۔

انھوں نے مزید کہا کہ اب ہم اس تجربے کو بڑے پیمانے پر، یعنی بہت سے افراد پر کریں گے۔ ایسے افراد کو منتخب کریں گے، جو دل کی بیماریوں یا فالج میں مبتلا ہیں، تاکہ یہ پتا چل سکے کہ واقعی دانت صاف رکھنے سے دل کی بیماریاں نہیں ہوتیں اور فالج بھی نہیں ہوتا۔

گزشتہ مشاہدوں سے پتا چلا ہے کہ جن افراد کو مسوڑوں کی بیماری ہوتی ہے، انھیں دل کی بیماریاں بھی ہو جاتی ہیں۔

اس سلسلے میں ۶۱ مریضوں پر تجربہ کیا گیا اور انھیں عام یا خاص ٹوتھ پیسٹ دیے گئے اور تاکید کی گئی کہ وہ ۶۰ روز تک انھیں استعمال کریں۔ تجربے سے پہلے یہ دیکھا گیا کہ ان کے دانتوں پر کتنا میل جما ہوا ہے اور جسم میں کس حد تک سوزش ہوتی ہے۔ وہ افراد جنھوں نے خاص قسم کا ٹوتھ پیسٹ استعمال کیا، ان کے دانتوں کا میل (پلاک) ۴۹ فی صد کم ہو گیا، جب کہ عام ٹوتھ پیسٹ استعمال کرنے والوں کا میل ۲۴ فی صد کم ہوا۔ اسی طرح سے خاص ٹوتھ پیسٹ استعمال کرنے والوں کے جسم کی سوزش بھی ۲۹ فی صد کم ہو گئی، جب کہ عام ٹوتھ پیسٹ استعمال کرنے والوں کی سوزش ۲۵ فی صد کم ہوئی۔

ہر سال برطانیہ میں دل کی بیماریوں سے ایک لاکھ ساٹھ ہزار افراد موت کے منھ میں چلے جاتے ہیں۔ ماہرین نے کہا ہے کہ اگر دانتوں کی صفائی سے یہ مرض کم ہو جاتا ہے تو ہم مریضوں سے یہ عمل ضرور کرائیں گے۔

دانتوں کے معالجین نے کہا کہ ہم سب جانتے ہیں کہ دل کی بیماریوں کا جسم کی سوزش سے گہرا تعلق ہے۔

انتقاد

یہ صفحات دراصل کتابوں کے اجمالی تعارف، کتاب لکھنے والوں کی تحسین وتنقید اور کتاب دوستوں کی واقفیت کے لیے مختص ہیں۔ ان چند صفحات میں تفصیل کی گنجایش بھی نہیں ہوتی۔ تبصرے کے لیے کتاب کی دو جلدیں آنا ضروری ہیں۔ تبصرے کے لیے موصول ہونے والی کتابوں کی کثیر تعداد کی وجہ سے اشاعتی اداروں سے درخواست ہے کہ براہِ کرم تبصرے کے لیے چھوٹی کتابیں اور کتابچے ارسال نہ فرمائیں۔ مدیرِ منتظم

نغمۂ وطن

شاعر : سید سخاوت علی جوہر

مبصر : ڈاکٹر نزہت عباسی

سید سخاوت علی جوہر ایک کہنہ مشق اور پختہ کار شاعر ہیں۔ ان کے شعری مجموعے بہارِ غزل اور گہوارۂ غزل ان کے شعری مقام کا تعین کرتے ہیں۔ وہ ایک صاحبِ دل اور صاحبِ فکر انسان ہیں۔ انھوں نے مختلف اصنافِ نظم میں طبع آزمائی کی ہے۔ زیرِ نظر مجموعہ وطن سے متعلق نغموں پر مشتمل ہے، جو ان کی وطن سے محبت اور عقیدت کو ظاہر کرتا ہے۔ یہ نغمے ترنم اور اثر سے بھرپور ہیں۔ ان میں بڑی دل کشی اور رنگینی ہے۔ یہ نغمے حب الوطنی کے جذبات کو اُبھارتے ہیں۔ یہ نہ صرف وطن سے محبت کا اظہار ہیں، بلکہ پڑھنے والوں کے دلوں میں بھی جوش اور ولولہ پیدا کرتے ہیں۔ شاعری عطیۂ خداوندی ہے۔ شاعر اپنی کیفیات اور خیالات کا اظہار اشعار کی صورت میں کرتا ہے۔ اگر وہ اپنی شاعری میں وطن سے محبت کا اظہار کرتا ہے تو یہ نہ صرف اس کی فنی پختگی اور ذہنی کاوش کو ظاہر کرتا ہے، بلکہ اس شاعر کا فن بھی کھل کر سامنے آتا ہے۔ یہ مجموعہ خوب صورت جذبات سے لبریز نظموں، مثلاً میرا وطن، جیوے پاکستان ہمارا، تئیس (۲۳) مارچ، یہ میرا وطن ہے، لہراتا ہوا جھنڈا اور کشمیری مجاہدین کے لیے، پر مشتمل ہے۔ یہ نظمیں قومی احساس، درد، یک جہتی، ہمدردی اور محبت کے جذبات کو فروغ دیتی ہیں۔ بحیثیت پاکستانی وطن سے محبت ہمارے ایمان کا حصہ ہے۔ سخاوت علی جوہر نے اپنی بے پایاں محبت کا اظہار اس شعری مجموعے کی صورت میں کر دیا ہے۔

صفحات: ۷۲ قیمت: ۲۰۰ رپے

ناشر : نصرت اینڈ شباہت پبلی کیشنز، گیارہ۔ بی/۵۱، مارکیٹ کورنگی نمبر ۶، کراچی۔ ۳۱

صدائے تیشہ

مصنف : شعیب خان

مبصر : ڈاکٹر نزہت عباسی

شعیب خان نے اپنی ساری زندگی درس وتدریس اور علم و ادب کے لیے وقف کر دی ہے۔ وہ مطالعے کے بہت شوقین رہے ہیں۔ اس عادت نے ان کی ذہنی و فکری صلاحیتوں کو جلا بخشی ہے۔ وہ کئی کتابوں کے مصنف ہیں۔ ایک استاد ہونے کی حیثیت سے وہ طالب علموں کی علمی ضرورتوں سے واقف ہیں اور جانتے ہیں کہ طلبہ کس قسم کی کتابیں پڑھنا چاہتے ہیں اور انھیں کتب بینی کی طرف کس طرح راغب کیا جاسکتا ہے۔ وہ سادہ، آسان، عام فہم اور دلچسپ انداز میں لکھنا پسند

کرتے ہیں اور اختصار کے ساتھ اپنا مافی الضمیر بیان کرتے چلے جاتے ہیں۔انھوں نے روزنامچے کی صورت میں اپنے خیالات اور تاثرات کو قلم بند کرکے قارئین کو پہنچایا ہے۔ حالاتِ حاضرہ کے واقعات، اپنی روزمرہ کی مصروفیات، علمی ادبی مشاغل اور کتابیں، ان سب پر انھوں نے شگفتہ انداز میں قلم اٹھایا ہے۔اس کے علاوہ تصویروں اور کارٹونوں سے بھی مدد لی گئی ہے۔مصنف کو جو بھی ادبی، قومی یا سیاسی مسئلہ متاثر کرتا ہے، وہ اسے روزنامچے کی صورت میں لکھ لیتے ہیں، جس سے نہ صرف حالاتِ حاضرہ پر روشنی پڑتی ہے، بلکہ مصنف کا نقطۂ نظر بھی سامنے آجاتا ہے۔

صفحات :۹۶ قیمت:۴۵ رپے

ناشر :دی پرنٹ مین، پرنٹرز اینڈ پبلشرز، پشاور

ہو کیوں فطرت میں چنگیزی

(مشاہدات، تجربات اور گزارشات)

مصنف :قاضی ماجد علی

مبصر :ڈاکٹر نزہت عباسی

قاضی ماجد علی پیشے کے لحاظ سے ایڈوکیٹ ہیں۔اس کتاب میں انھوں نے اپنی زندگی کے مشاہدات اور تجربات قلم بند کیے ہیں۔مختلف موضوعات پر ان کے تاثراتی مضامین تاریخی اور علمی پہلو رکھتے ہیں اور ان کے وسیع مطالعے کی بھی دلیل ہیں۔کتاب کے آخر میں چند خطوط اور چند یادگار تصاویر بھی شامل کی گئی ہیں۔وہ سمجھتے ہیں کہ ہر علم رکھنے والے فرد کی یہ ذمے داری ہے کہ وہ اللہ کے احکام اور نبیؐ کا فرمان لوگوں تک پہنچائے۔ان احکامات اور فرمودات میں انسانی زندگی کا پورا دستور دیا گیا ہے۔قاضی ماجد علی کے ان مضامین میں یہی کاوش نظر آتی ہے کہ جس طرح انھوں نے قرآن، اللہ تعالیٰ کے احکامات اور فرمانِ رسولؐ کو پڑھا اور سمجھا ہے، اسے نہایت سادہ اور آسان زبان میں لوگوں تک پہنچانے کی کوشش کی ہے۔انھوں نے اپنا نقطۂ نظر بھی واضح کیا ہے۔یہ کتاب ان کی کاوش، محنت اور سچے جذبات کی عکاسی کرتی ہے، جس کو انھوں نے اپنے والدین کے نام معنون کیا ہے۔

کتاب میں مختلف موضوعات پر مضامین شامل ہیں۔قاضی ماجد علی نے مضمون ''دستورِ انسانیت'' میں سورۂ نحل کی آیات کو سامنے رکھ کر عہدِ حاضر کے مسلمانوں کی زندگی سے متعلق حقائق کو پیش کیا ہے۔''اللہ کے شیروں کو'' بھی ایک قابلِ ذکر مضمون ہے، جس میں انھوں نے قانونی نکات کی روشنی میں اپنے کچھ پیشہ ورانہ تجربات کا ذکر کیا ہے۔''سرکشی، مجبوری یا مزہ'' بھی ایک فکر انگیز مضمون ہے، جس میں انسانی سرکشی کے مختلف اسباب کا تاریخی جائزہ لیا گیا ہے اور پھر قرآن کی روشنی میں اس کا حل بھی پیش کیا گیا ہے۔جب سے دنیا بنی ہے، مختلف اقوام اور انسان سرکشی میں گم راہی اور کفر کی حد تک جا پہنچے ہیں۔مصنف نے ہر مضمون میں یہی التزام کیا ہے اور قرآنی آیات کی روشنی میں ہمارے معاشرتی مسائل کا حل تلاش کیا ہے۔''جنت کا سفر'' اور ''حق کی تلاش میں'' بھی انھوں نے انھی امور پر اظہارِ خیال کیا ہے۔

کتاب میں حضورِ اقدسؐ کی ذاتِ پاک اور سیرتِ مبارکہ سے متعلق بھی دو مضامین شامل ہیں۔ایک مضمون ''حضرت آدم علیہ السلام اور دیگر انبیاؑ'' بھی قابلِ مطالعہ ہے۔

صفحات :۲۵۲ قیمت:۴۳۵ رپے

ناشر :فرید پبلشرز، ۱۲۔مبارک محل، اردو بازار، کراچی۔

Hamdard Ispaghol

with the Power of Guar Gum

(Sugar free)

- Only **One Teaspoon** Gives Instant Relief

- Dissolves Quickly
- Easy to Drink
- Micronised (Powdered Form)

*Mix in minimum 250 ml of water or juice

ہمدردِ صحت
Regd. ss NO.1813 HAMDARD-E-SEHAT ,Karachi July 2017
JOURNAL OF HEALTH, HAPPINESS AND WELLNESS